

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy



Vznik, vývoj a základní techniky bojového sportu Grappling

The origin, development and basic techniques of combat sports Grappling

Praha 2013

Autor: **Michal Kalimon**

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Martin Dlouhý, Ph.D.**

Abstrakt

Bakalářská práce má popisný charakter a zabývá se vznikem, vývojem a základními technikami bojového sportu grappling. Z pohledu dnešní doby se jedná o současné téma s obsáhlou problematikou. V českém jazyce prakticky neexistují jakékoliv prameny a záznamy o grapplingu. Z tohoto důvodu se práce této oblasti věnuje ze širšího pohledu a má za úkol seznámit širokou veřejnost s tímto tématem. Dále pak popisu a vývoji bojových sportů, které grapplingu předcházely nebo z kterých vychází a přejímá určité společné znaky. Zaměřená je také na pravidla, historii, charakteristiku, základních pojmy a možná zranění. Praktická část je věnována příkladům tréninkových jednotek, speciálním průpravám a nácvikům. V poslední řadě je zařazen popis jednotlivých základních technik, včetně vytvořené fotografické dokumentace pro lepší názornost a konkrétnost prováděných úkonů. Práce obsahuje 82 stran včetně přidaných fotografií.

Klíčová slova: Grappling, historie, vývoj, nácvik, základní techniky

Abstract

Grappling combat sports is a contemporary topic that is concerned with an extensive issues. This Bachelor thesis has a descriptive function and deals with the origin, development and basic techniques of grappling and combat sports. Virtually there are almost no sources and records of grappling written in czech language. Therefore the thesis deals with this issue from a broader point of view for the purpose of informing the public about this topic. It also describes the history and characteristics as well as the development of other martial arts that grappling is based on and bears some of their common. rules, basic terminology and prevention of possible injuries are included too. The practical part is aimed on training such as examples of training units, special introductory exercises and practice. Finally, these basic techniques and their description are illustrated by photographs I've taken to better demonstrate the practice. The Bachelor Thesis has 83 pages, photographs included.

Key words: Grappling, history, origin, practice, basic techniques

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci „Vznik, vývoj a základní techniky bojového sportu Grappling“ vypracoval pod vedením PhDr. Martina Dlouhého, Ph.D. samostatně, pouze na základě vlastních zjištění, konzultací a za použití pramenů uvedených v seznamu.

V Praze dne 20.4.2013

Děkuji PhDr. Martinovi Dlouhému, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi při zpracování a psaní bakalářské práce poskytl.

Druhé poděkováním patří Mgr. Richardu Andršovi za praktické rady ohledně bojového sportu Grappling. Jeho letité zkušenosti byli velkým přínosem pro mou bakalářskou práci. V neposlední řadě byl nápomocen u fotografování praktické části práce.

OBSAH

Úvod.....	9
1. Problém a cíl práce	10
2. Historie zápasu.....	11
2.1. Nejstarší období	11
2.2. Starověk	11
2.3. Středověk	12
2.4. Novověk.....	13
3. Související „Submission“ bojové sporty	14
3.1. Sumó	14
3.2. Japonské Jiu-Jitsu	14
3.3. Judo.....	15
3.4. Aikido	17
3.5. Hapkido.....	18
3.6. Sambo	18
3.7. Glima	21
3.8. Mongolský Wrestling	22
3.9. Pankration	23
3.10. Shuai Chiao	24
3.11. Řecko-římský zápas	25
3.12. Indický wrestling - Kushti.....	27
3.13. Catch wrestling.....	27
3.14. Brazílské Jiu-Jitsu	29
4. Charakteristika úpolů	31
5. Grappling, a jeho historie	32

5.1.	Základní pravidla v Grapplingu	33
6.	Základní pojmy	36
7.	Možná zranění a jejich prevence při úpolových sportech	38
7.1.	Nejčastější úrazy	38
7.2.	Příčiny zranění	38
7.3.	Prevence úrazu	39
8.	Příklady tréninků	40
8.1.	Rozcvičení	40
8.2.	Protažení/Strečink	42
8.3.	Speciální průpravné techniky v grapplingu	43
8.3.1.	Posílení krku.....	43
8.3.2.	Škorpióni	45
8.3.3.	Výsuvy / výsedy	45
8.3.4.	Triangl bez soupeře	47
8.3.5.	Sprawl „Sprol“	47
8.3.6.	Zápasnické technické postavení	48
8.4.	Závěrečná část tréninkové jednotky- Sparring	49
9.	Průpravné techniky se soupeřem	50
9.1.	„Pasovačka“	50
9.2.	„Oblézání“ stojícího soupeře	51
9.3.	„Vytahování“ soupeře (narušení stability).....	52
9.4.	Nácvik technik	53
10.	Základní pozice	54
10.1.	Guard.....	54
10.2.	Mount „Vítězná“	55
10.3.	Back Mount „Záda“	55

10.4.	Side control „Těčko“	56
10.5.	Nort-south „69“	57
10.6.	Turtle position „Želva“	57
11.	Základní techniky škrcení.....	58
11.1.	Arm triangle choke.....	58
11.2.	Anaconda choke „Anakonda“, Chokehold	59
11.3.	Guillotine choke „Gilotina“	60
11.4.	Triangle choke „Triangl“	61
11.5.	Brabo „D’Arce choke“	62
12.	Základní techniky páčení (horní i dolní končetiny).....	63
12.1.	Kneebar	64
12.2.	Toe Hold.....	65
12.3.	Heel hook „Patovka“	65
12.4.	Armbar	67
12.5.	Americana	68
12.6.	Kimura.....	69
13.	Základní Takedowny a hody	70
13.1.	Single leg takedown	70
13.2.	Double leg takedown.....	71
13.3.	Leg trip „Háček“	73
13.4.	O goshi „Záhlavák“	74
13.5.	Fireman's carry „Okénko“	75
	Závěr	77
	Seznam Literatury.....	78

Úvod

Jako téma své bakalářské práce jsem si vybral popis, charakteristiku a obeznámení veřejnosti s bojovým sportem Grappling. Aktivněji se bojovým úpolovým sportům věnuji od patnácti let, ale můj zájem pramení od let dětských. V dnešní době vzrůstá všeobecný světový zájem o bojové sporty. Největší oblibě se pak těší sporty s přímou konfrontací úderů a kopů. Thaiský box, box a v poslední době hlavně MMA (Mixed Martial Arts) jsou sporty, které dnes zná už opravdu každý. Z úpolů jsou známé většinou sporty s dlouholetou tradicí nebo s diváckou popularitou, ať už jde o judo, karate, aikido nebo řecko-římský zápas. Úpolovým sportům, které jsou buď nové, nebo se rozšířily pouze v určitých oblastech světa, se v poslední době naštěstí daří značného zvýšení zájmu a povědomí veřejnosti. Ať jsou to sporty jako sambo, brazilské jiu-jitsu, grappling nebo obranné systémy jako je krav maga nebo combat sambo. Těchto systémů je dnes známo a využíváno celá řada. Z tohoto důvodu jsem se rozhodl věnovat se mě blízkému Grapplingu z praktického hlediska, z části nastínit jeho vývoj a podobnost z ostatních úpolových sportů historie. V druhé části mé práce se pak přímo věnuji jednotlivým základním technikám, průpravám a speciálním cvikům, s kterými se u tohoto sportů setkáme a nelze je opomenout ve spojení s touto problematikou.

1. Problém a cíl práce

Cíl – Cílem práce je popsat vznik a vývoj bojového sportu Grappling. Charakterizovat jeho základní techniky a přiblížit tak širší veřejnosti tento téměř neznámý bojový sport, který se v současnosti začíná rozvíjet.

Problém – Problémem práce je shromáždění všech potřebných materiálů a pramenů k vytvoření základní ucelené charakteristiky a popisu bojového sportu Grappling a přiblížení základních technik, které se v tomto bojovém sportu rozvíjí.

2. Historie zápasu

Věta „chytivše se zápasy šli“ je staročeským ekvivalentem ke slovu zápas a znamená uchopit soupeře v pase. Slovo zápas má mnoho různých pojmenování v různých částech světa. Ve Velké Británii a v USA je to „Wrestling“, ve Francii „Lutte“, Německu „Ringen“ a v Rusku se nazývá „Bora“. Zápas je považován za jedno z nejstarších tělesných cvičení, člověk je odkázán pouze na své vlastní přirozené zbraně k přemožení soupeře, které mu byli udělené přírodou. Historii lidstva doprovází úpolové sporty od nepaměti a jejich základní součástí je také zápas. V dnešní době je velmi těžké určit, který úpolový sport se z kterého vyvinul. Všechny různé bojové sporty a odvětví se společně za historii lidstva kombinují a proplétají. (Kračmár, 2006)

2.1. Nejstarší období

Na stěnách jeskyní v pravěku byl velmi často zobrazován zápas, jakožto souboj muže s mužem, nikoliv souboj člověka se zvířetem. V této době je jasné že tyto souboje měli jiný význam než význam sportovní. Souboje se týkaly každodenních potřeb pravěkých lidí, převážně boje o zdroje obživy, popřípadě území a společenského postavení.

(zdroj: Svaz zápasu, Dostupné z <http://www.czech-wrestling.cz/>)

2.2. Starověk

Ve starověku začíná markantní rozvoj zápasu. Zápas je součástí vojenské výchovy a zároveň se také stává sportem. Jeho rozvoj můžeme díky archeologickým nálezům najít hlavně v Řecku a v říši Římské, dále pak v Číně, Indii, Sumeru, Babylonii, Mezopotámii a Egyptě. Epos o Gilgamešovi 2500 př. n. l., je nejstarším dochovaným nálezem, kde je popisován zápas (spíše druh úpolu). Další velmi důležitou součástí historie jsou nalezené malby zápasnických chvatů v hrobce prince Chetiho v údolí Beni Hasan ve středním Egyptě roku 2050 př. n. l. a nedlouho na to objevení Sumerské sošky zápasníků asi z doby 2000 př. n. l. Největšího rozvoje dosáhl zápas v pozdějším starověku a to především ve Středomoří v antickém Řecku. Z této doby máme první zmínky z Homérova eposu Ilias, kde je řeč o zápasu Odyssea s Ajantem (8 stol př. n. l.). V Řecku je zápas součástí armádního výcviku, tímto výcvikem musel projít každý

svobodný občan a muž Řecka. Zápas byl součástí systému takzvané Kalokagathie - rovnoměrný rozvoj schopností rozumových a fyzických („ve zdravém těle zdravý duch“). V největším rozkvětu Řecka, kdy byly městské státy dostatečně rozvinuty, vznikají sportovní slavnosti. Těmi největšími se mohla pyšnit Olympie. První Olympijské hry se konaly r. 776 př. n. l. a již tehdy se konaly ve čtyřletém cyklu. Poprvé byl zápas zařazen na osmnáctých Olympijských hrách roku 706 př. n. l. a byl součástí Pentathlonu – pětiboje, který obsahoval běh, skok, hod diskem, hod oštěpem a zápas. Zápas byl vrcholem pětiboje a nazýval se „Palé“. Na pískovém zápasišti zápasí dva nazí sportovci za účelem donucení soupeře doteku země, jinou částí těla než chodidly, zápasník, kterému se to povede třikrát je vítězem. Nejúspěšnějším zápasníkem starověkých Olympijských her byl Milón, který je dokázal vyhrát šestkrát za sebou. V Řecku se také provozoval box zvaný „Pygmé“ a kombinace zápasu a boxu zvaný „Pankration“, tyto sporty byly taktéž později zařazeny do programu Olympijských her. S růstem římského impéria se původní filozofické myšlenky pomalu vytrácí, souboje se mění v boj na život a na smrt. Zápasníci jsou trénováni v gladiátorských školách jako „Gladiátoři“ a zápasí v Cirkus (Koloseum) pro zábavu davu a vysoce postavených osob Řecka. Po dobytí Řecka Římany (asi 147 př. n. l.) se řecká myšlenka Kalkogathie dostává do úpadku. Roku 393 n. l. jsou zakázány Olympijské hry, což vede ke stagnaci celého sportu. Roku 476 zaniká říše Západořímská a nastává doba středověku. Za tohoto období vlivem křesťanství je sportování chápáno jako něco špatného (askeze). (zdroj: Tak Hellas Brno, Dostupné z <http://www.zapas-brno.cz/historie>)

2.3. Středověk

Nejvíce raný středověk (5. – 11. stol.) znamená v Evropě úpadek společnosti a úpoly jsou povětšinou součástí vojenského výcviku. Nadále se zápas provozuje spíše na venkově jako forma zábavy tehdejších lidí. Ve vrcholném středověku (11. - 15. stol.) se rozvíjí ideál Rytíře – rytířské ideály a dovednosti. Mezi tělesné dovednosti rytíře patří plavání, lukostřelba, jízda na koni, šerm a také umění zápasnické. Zápas se stává součástí rytířských turnajů. Díky Humanismu a vzoru antiky (15. století) se opět vrací důležitost tělesných cvičení. Rytířské zápasy se postupně ztrácí a to hlavně z důvodu

rozšíření využití střelného prachu. Díky němu jsou souboje a války řešeny spíše střelnými zbraněmi než fyzickým kontaktem. (Böhm, Zárybnický, 1995)

2.4. Novověk

Novověk začíná 16. stoletím. S příchodem Třicetileté války (1618 – 1648) a doba po ní je nazývána jako „doba temna“. Zápas je stále provozován nejvíce na venkově a to hlavně v jižní Francii, kde má dlouhou tradici. V 18. stol. se pod vlivem Osvícenství začíná šířit po celé Francii do Anglie a Německa. V Německu se zápasem zabývá Friedrich Ludwig Jahn (1778 – 1852), tvůrce německé tělovýchovné soustavy – označovaný za otce gymnastiky. Od první poloviny 19. stol. se zápasu postupně daří rozšíření do Evropy. Největším dílem přispívají tamější profesionální zápasníci. Vystupují před lidmi, baví je, přitahují na sebe pozornost širokého publika, čímž napomáhají k oblíbenosti a růstu zájmu. Začínají se zakládat první tělovýchovné kluby a spolky. Díky tomu jsou postupně sepisována přesná soutěžní pravidla sportů, taktéž i zápasu a úpolů. V r. 1893 Francouzi: Rigal, Dablier a Christol stanovili pravidla zápasu, která jsou mezinárodně uznána, vzniká mylně označovaný zápas – řecko–římský. Roku 1896 je díky snaze Pierre de Coubertin obnovena tradice Olympijských her a zápas řecko–římský je zařazen už na prvních Olympijských hrách v Aténách. Postupem času se pravidla úpolových sportů rozvíjejí a dopracovávají: věkové a váhové kategorie, časové limity, vybavení a jiné. V roce 1898 je poprvé uspořádána mezinárodní soutěž profesionálu v Paříži. Formují se také pravidla zápasu ve Volném stylu a roku 1904 je také Volný styl zařazen do programu OH. S rostoucí popularitou zápasu se kluby sdružují na národní i mezinárodní úrovni, a to zpravidla pod svazy těžké atletiky. Roku 1921 vzniká mezinárodní amatérská zápasnická federace IAWF (International Amateur Wrestling Federation). Od roku 1929 jsou pořádány Mistrovství Evropy a od roku 1950 Mistrovství světa. Roku 1954 se IAWF přetváří na mezinárodní zápasnickou federaci FILA se sídlem ve Švýcarsku. Od 80. Let 20. Století se objevují i první zápasnice a rozvíjí se ženské úpoly. Poprvé roku 1990 jsou pořádány Mistrovství Evropy a Mistrovství světa pro ženy. Další důležitou částí historie je zařazení ženského zápasu do programu Olympijských her a to v roce 2004 v Aténách. Dnes jsou úpoly celosvětovými sporty. Těší se celosvětové popularitě, především pak v USA, Turecku,

Rusku, Kubě, Polsku, Egyptě, Iráku, Iránu, Francii, Japonsku a dalších zemích světa. (Davídek, 1979)

3. Související „Submission“ bojové sporty

3.1. Sumó

Původně bylo známý jako „Sumai“, což znamená boj. Sumo bylo známo od roku 20 př. n. l. Cílem tohoto sportu je vytlačit soupeře ze středu kruhu na zápasišti zvaném „Dohyo“, nebo ho donutit aby se dotkl povrchu země, jakoukoli jinou částí těla než je ploska nohy. První čtyři minuty v zápasišti jsou stráveny důležitými rituály: dupáním, nafukováním se, mračením se a házením solí. Všechny tyto rituály mají zahnat zlé duchy a demonstrovat sílu jednotlivých sumo zápasníků. Velmi podstatnou částí boje je rozhodování o tom, kdo vykročil mimo ring nebo se země dotkl jako první, a proto je přítomen rozhodčí „Gyoji“. Rozhodčí je oblečen do kostýmu šlechtice ze 14. století a pohybuje přímo po zápasišti. Kolem zápasišťe sedí soudci zvaní „Shimpan“. Japonská asociace sumó „Nihon Sumo Kyokai“ řídí orgán profesionálního sumó a sestavila seznam 70 oficiálních vítězných technik. Ty se skládají z nejrozumnějších sražení, podražení nohou, zdvihů, úderů, strků a stisků. V současné době se jich využívá pouze polovina. Prvotním cílem v sumó je však především důstojnost, slušné chování a sportovní duch. Pro sumó je typické nošení břišního pásu „Mawashi“. Ten je skládaný, ovitý kolem slabin a omotaný pevně kolem pasu, na zádech zápasníků pak zauzlovaný. Pouze během turnajů, ne však během tréninku a výcviku, mají na pásu provázek „Sagari“, který je zastrčený za první záhyb pásu Mawashi a pravidelně vypadává v zápalu boje. (Gould, 2011)

3.2. Japonské Jiu-Jitsu

Znamé také jako „Ju-Jutsu“ je tradiční japonské bojové umění z 9. století, které je založeno na technikách beze zbraní. Obsahuje velmi rozmanité techniky pro boj z blízka, jako např. porazy, kopy, údery, škrcení, páčení kloubů a použití malých zbraní proti neozbrojenému i ozbrojenému protivníkovi. Důležitou roli hraje také kinetická energie protivníka, která je využita proti němu samému. Jiu-Jitsu je také vyučováno

jako účinná forma sebeobrany. Žáci se učí ovládat své vlastní tělo, využívat všechny svalové skupiny, reagovat na všechny známé druhy útoků a vytvářet vlastní postupy a situace při jejich neutralizaci. Další složkou je „Atemi Waza“ nebo-li cílené útoky na protivníkovy vitální body za účelem jeho ochromení, jako jsou například oči, solar plexus, pohlavní orgány apod. V jiu-jitsu se používá nejčastěji judistické „těžší“ kimono se silným lemováním límců pro trénování úchopů a hodů, neboť dochází ke značné námaze materiálu. V Japonsku pod názvem „Taiho Jutsu“ je společně s „Kendo“ oficiálním výcvikovým systémem japonské policie. (Kano, 1986; Mol, 2001)

3.3. Judo

Judo je japonského původu, jeho zakladatelem je profesor Jigoro Kano (1860-1938), který jej vytvořil z vybraných chvatů bojového umění Jiu-Jitsu. Po letech pečlivého studia založil vlastní školu, kterou nazval Kodokan-Judo. V pozdějších letech prosadil ministr školství Džigoró Kanó výuku juda na školách v Japonsku a rozšířil ji jako tělovýchovný systém. Judo se také začali učit japonští policisté v rámci profesního výcviku. V roce 1964 se stalo judo olympijským sportem.

V Judu proti síle útoku nejde síla obránce, ale obránce se snaží útoku vyhnout, či jej odvést stranou (na rozdíl například od karate, kde jde síla obrany proti síle útoku). Dvě základní hesla juda jsou: Minimální úsilí – maximální účinnost „Sejrioku zenjó“ a vzájemný prospěch „Džita“. První princip znamená využívat co nejúčinněji svou vlastní sílu a díky ní porazit i fyzicky silnějšího soupeře. Druhý princip učí vzájemnému respektu mezi lidmi. Judo obsahuje řadu průpravných cvičení především pády „Ukemi“. Dále obsahuje tři hlavní skupiny technik zvané „Waza“:

- techniky hodů „Nage-Waza“, 67 technik
- techniky znehybnění „Katame-Waza“, 29 technik
- techniky úderů „Atemi-Waza“, 19 technik

Aplikace technik je učena dvěma způsoby. Název „Randori“ je tou první možností a znamená způsob cvičného boje, tou druhou je technika závodu „Shiai“.

- Randori - způsob nácviku kde nezáleží na vítězi, důležitá je simulace souboje díky kterému oba dva sportovci získávají nové zkušenosti.

- Shiai - je závod kde jde o získávání bodů k vítězství.

Dalším způsobem nácviku technik jsou sestavy „Katy“. Kata je sestava s přesně danou formou, a to proto, aby bylo možné nacvičovat i úderové techniky a obranu proti zbraním. Oficiální systém obsahuje osm základních kat:

- Nage no kata - sestava hodů
- Katame no kata - sestava znehybnění
- Kime no kata - sestava staré sebeobrany
- Gošin džutsu - no kata, sestava moderní sebeobrany
- Džu no kata - sestava pružnosti
- Itsutsu no kata - sestava pěti základních principů
- Košiki no kata - sestava starých forem
- Sejrjoku zenjo kokumin tajku - sestava maximálně účinného fyzického cvičení
(zdroj: English Wikipedia, Dostupné z <http://en.wikipedia.org/wiki/Judo>)

U tohoto sportu jsou zavedené technické stupně, které se dělí na žákovské „Kjú“ a mistrovské „Dany“. Žáci nosí bílé „Obi“ (pásek) a rozlišují se na první až pátý kjú. Druhou částí je pak jeden až deset mistrovských danů. První až pátý dan nosí černé obi, šestý až osmý dan mohou nosit černé obi s bílým pruhem a devátý a desátý dan mohou nosit čistě černé obi. Danové stupně nosí běžně černé obi a červeno-bílé, červené nosí pouze na slavnostní příležitosti.

- 6.KYU (ROKU KYO) - Bílý pás
- 5.KYU (GO KYO) - Žlutý pás
- 4.KYU (ŠI KYO) - Oranžový pás
- 3.KYU (SAN KYO) - Zelený pás
- 2.KYU (NI KYO) - Modrý pás
- 1.KYU (IK KYO) - Hnědý pás
- 1.DAN (ŠO DAN) - Černý pás
- 2.DAN (NI DAN) - Černý pás
- 3.DAN (SAN DAN) - Černý pás
- 4.DAN (JO DAN) - Černý pás

- 5.DAN (GO DAN) - Černý pás
- 6.DAN (ROKU DAN) - Černý nebo červenobílý pás
- 7.DAN (ŠIČI DAN) - Černý nebo červenobílý pás
- 8.DAN (HAČI DAN) - Černý nebo červenobílý pás
- 9.DAN (KU DAN) - Černý nebo červenobílý pás
- 10.DAN (JU DAN) - Černý nebo červenobílý pás

V Judu je velmi hojně používáno názvosloví. Týká se hlavně názvů technik, částí těla a popisu úkonů jako jsou: Ukemi - pády, Tači - postoj, Aši-Waza - technika nohou, Goši - boky a mnoho dalších názvů. (zdroj: Český Svaz Judo Dostupné z <http://www.czechjudo.cz>; zdroj: International Judo Federation, Dostupné z <http://www.ijf.org>)

3.4. Aikido

Aikido je japonský druh bojového umění, typický zejména strategií obrany. Je založeno na myšlence neagresivity. Rozvíjí jedince jak po fyzické, tak i po psychické stránce. Aikido jako samostatné bojové umění bylo vyvinuto teprve na počátku 20. Století mistrem Uešibou Morihei (1883 - 1969), který vycházel z „Aikidžucu“. Mistr Morihei byl jeden z nejvýznamnějších bojovníků a byl přesvědčen o tom, že na násilí není potřeba odpovídat násilím, ale láskou a pochopením. Výrazy „Aikid“ stejně jako „Džu“ znamená princip, způsob užití těla jako zbraně v boji a úspěšného provedení techniky proti soupeři. Ústřední ideou aikida je užití koordinované síly „Ki“ což je vnitřní energie, a harmonie „Ai“ s rozličnými požadavky a okolnostmi boje. Využití obráncovy vlastní strategie se strategií soupeře je možné získat úplnou kontrolu nad celým bojem, což je prvotní účel aikida. Je těžké říci, do jaké míry byly tyto výsledky za dřívějších časů dosahovány, protože většina škol aikidžucu, které rozvíjely tyto techniky a strategii, zanikly. Využívají se údery, páky a hody, ale nejvíce se klade důraz na rušení protivníkovy akce a to horizontálními, vertikálními, diagonálními, cirkulárními, sférickými i spirálovými pohyby kolem boků obránce. Výuka se týká základních pohybů „Tai-Sabaki“ a pádů „Ukemi“. Samotné techniky v postoji „Tači-Waza“ i vkleče „Suwari-Waza“. Součástí tréninku je výuka boje tradičními zbraněmi jako je nůž

„Tantó“, meč „Bokken“ a hůl „Džó“. V různých oblastech výuky Aikida se jednotlivé styly a názvosloví liší. Základní částí, která se u výuky aikida nemění, je přítomná práce s dechem rozvíjená pomocí dechových cvičení. Fyzické tréninky nejsou v přípravě bojovníků opomenuty. (Rödel; 2006; Stenudd, 2008; zdroj: Česká AikidoWiki, Dostupné z <http://www.aikido.cz/wiki/doku.php>)

3.5. Hapkido

Zakladatel Hapkido mistr Choi, Yong-sul, se narodil v roce 1904 v korejském městě Taegu. Slovo „Hapkido“ znamená koordinace harmonie (HAP) mentální energie nebo ducha (KI) a také metoda nebo cesta (DO). Toto korejské bojové umění sebeobrany, je považováno za „měkký“ styl bojového umění. Na rozdíl od tvrdých stylů, kde je důležitá výsledná síla západníků, hapkido se snaží odvést a potlačit útočníka a jeho sílu využít proti jemu samému. Účastník souboje se nesnaží soupeře dlouhodobě poškodit nebo zmrzačit, pouze se snaží uvést soupeře do klidu a převzít kontrolu nad ním a celým soubojem. Využívají se zde tlakové body, kde je potřeba jen velmi malé síly. Není zapomenuto na kopy, údery a porazy. Žáci trénují také s tradičními zbraněmi, jako jsou meče, lana, nunchaky, cane (speciální hůl s hrotem) a s tyčí (Gun, Bo). Rozeznávají se techniky na dlouhou a velmi krátkou vzdálenost, kopy v letu a nárazové údery rukou na delší vzdálenost. Podobně jako v aikidu, je kladen důraz na pohyby těla po kružnicích. Toto bojové umění je velmi podobné „Daito-Ryu Aikijujutsu“ nebo úzce související z jujutsu, které se vrátilo do Koreje po druhé světové válce. V neposlední řadě je dbáno na zdvořilost, respekt, skromnost a loajalitu. (Myung, 1993; zdroj: hapkido info, Dostupné z http://www.hapkido-info.net/html/hapkido_info.com.html)

3.6. Sambo

Sambo (Samozaščita bez oružija - sebeobrana beze zbraně) je sovětský bojový systém, který je založený na mnoha národních stylech. První zmínky pochází ještě za časů Kyjevské Rusi, kde se poprvé mluví o sambo jako o ruském národním bojovém sportu. Kolem roku 1881 nastává první sjednocení a vznik tajného Moskevského stylu. Z počátku se skládal z 350 různých úderů, kopů a chvatů. V průběhu 19. století se postupně studují a popisují mnohá bojová umění různých národů, a na počátku 20.

století vzniká snaha o sjednocení těchto sportů do jednoho jakéhosi „nadmárodního“ umělého stylu. U zrodu sambo stál ruský profesor Ošenkol, který cestoval po zemích Sovětského svazu, Japonsku, Koreji, Číně a roku 1917 rozvinul úpolový sport, který byl mixem několika evropských a asijských sportovních odvětví. Profesor Ošenkol nebyl sám kdo formoval tento bojový styl, dalšími propagátory byli Spiridov, Oščepkov, Golkovski a Vasilev. Spiridonov byl ve 20. století jedním z největších mistrů co se jiu-jitsu v rusku týče. Ostatní ze zmíněných byli spoluzakladatelé sportovního klubu Dynamo (1923), který se nejvíce zasloužil o vznik a rozvoj sambo pro policii a armádu. Během II. světové války bylo sambo hojně používáno u ruských jednotek, především pak u výsadkářů. Po válce byl tento systém pojmenován tímto názvem a došlo k obrovskému rozmachu, jak v sovětských bezpečnostních složkách tak mezi sportovci. Právě úspěch sovětských sportovců (především judistů trénujících také sambo) získal v 60. letech pozornost tomuto sportu i v zahraničí, což si vyžádalo rozdělení systému na tři proudy. Zápasíště v sambo se skládá z kruhového prostoru uprostřed čtvercové nebo šestiúhelníkové žíněnky. Začíná se uvnitř středové, bíle vyznačené kružnice o průměru 1 m. Zápas obvykle trvá pět minut a na jeho průběh dohlíží ústřední rozhodčí. Rozhodčí gestem naznačuje počet získaných bodů pro zápasníky dle jejich barev, pomocí barevně označených rukávů na jeho košili. Body se udělují například za držení soupeře na lopatkách, za deset vteřin jsou dva body, za dvacet vteřin čtyři. Zápasník, který dosáhne vedení o 12 bodů, se stává vítězem. Získání vítězství je možné dvěma způsoby. První možností je vítězství přímo, které nastává v případě, že se jednomu ze zápasníků podaří hodit soupeře na záda a sám při tom zůstane ve vzpřímené poloze. Druhý možný způsob je nasazení chvatu, kterým donutí soupeře vzdát zápas. Mezinárodní federace amatérských zápasníků (FILA) v roce 1966 rozhodla o přijetí sambo do trojice mezinárodních úpolových disciplín. V roce 1973 se konalo první mistrovství světa v Teheránu a roku 1980 bylo předvedeno jako ukázkový sport na Olympijských hrách v Moskvě. (Stubbs, 2009)

- **Sportovní Sambo**

Je podobné dnešnímu modernímu judu (popř. vale tudo či jiu-jitsu), má ale odlišná pravidla a vybavení sportovců v zápase. Zápasníci nosí krátké kalhoty podobné kraťasům, kurtku a zápasnické boty. Kurtka je kratší a těsnější obdobou judistického

kimona. Z pravidla bývá jeden zápasník oblečen do červené a druhý do modré barvy. Jedno kolo zápasu trvá šest minut, senioři mají pak čtyři minuty. Sportovní sambo, je rozděleno na šest žákovských a pět mistrovských stupňů. Jak tomu bývá u úpolových sportů zvykem, i sambo je rozděleno do váhových kategorií, těch v sambo najdeme devět. Jak už jsem avizoval, pro ukončení zápasu před časovým limitem je nutné vytvořit rozdíl dvanácti bodů. (zdroj: Sambo Federace České Republiky, Dostupné z <http://www.sambo-federace.ic.cz>)

- **Combat Sambo (bojové)**

Combat sambo funguje na velmi agresivním základě a je tradičním odvětvím pro vojenské jednotky. Tento druh je jako všechny ostatní vojenské bojové systémy založeno na „přežití“. Využívají se zde jak sportovní, tak i vysoce reálné a v praxi velmi účinné techniky boje z blízka. Sambo se v ruských ozbrojených silách vyučuje policie, speciální jednotky (obzvláště Spectaz), armáda, tajné služby, námořnictvo i pohraniční služba. Bývá popisováno jako souhrn zkušeností v bojových sportech a sebeobraně celého světa. Souhrn všech těchto technik, bojových strategií, úpolů a způsobů přežití se pojí s takzvaným elektrickým bojovým systémem známý jako Systema. Důvod, proč se ruské bojové umění jmenuje systema, je ten, že se jedná o celkový výchovný vzdělávací systém. Je to kompletní sada konceptů a cviků, které obohacují život ve všech směrech. Jak v rovině fyzické, tak i duchovní. Komplexní, správný trénink tohoto bojového stylu, je cestou k vylepšení funkcí všech fyziologických systémů těla a všech úrovní lidských schopností – fyzické, psychické a duševní. Na turnajích combat sambo se zápas velmi reálně přibližuje opravdové situaci boje. Rozhodčí nezastavuje zápas při bližším a tvrdším kontaktu obou zápasníků. Zápas se může podobat kickboxu, thaiboxu nebo boxu samotnému. Moderní bojové sambo zahrnuje prvky: juda, jiu-jitsu, boxu, thaiboxu, kickboxu, karate i ostatních. Údajně je do sambo zahrnuto celkem padesát dva bojových stylů. Od sportovního odvětví se bojové odlišuje zejména používáním úderových techniky do částí těla. Výraznou odlišností od sportovního je také vyučování obraně proti úderům nožem, pálkou, těžkým předmětem a také obrana proti napadení pistolí. Technika bojového sambo prošla prověrkami reálných bojových situací a dodnes je považována za jeden z nejlepších systémů přípravy pro pracovníky silových struktur.

(zdroj: Český svaz Sambo, Dostupné z <http://www.czech-sambo.cz/cs>; zdroj: Official Website Systema Spetsnaz, Dostupné z <http://russianspetsnaz.com>)

- **Sebeobranné Sambo**

Po II. světové válce se zvedla vlna zájmu veřejnosti, což vedlo k nutnosti přetvořit vysoce účinné, ale zároveň i nebezpečné armádní techniky do podoby vhodné pro civilní sebeobranu, kterou mohou používat lidé nejrozličnějších povolání - učitelé, obchodníci, děti, apod. Pro sebeobranné sambo jsou techniky velmi podobné tomu sportovnímu či combat. Jedná se tedy jak o údery a kopy, tak techniky grapplingu - páčení, přehozy, podmetry a další. (Stubbs, 2009; Lukashev, 1991)

3.7. Glima

Slovo „Glima“ pochází z islandštiny a znamená zápas a nese i širší význam boje. Hlavní částí nebo také jádrem systému je osm hlavních a základních technik „Brögð“, které tvoří základní výcvik pro přibližně padesát způsobů, jak se soupeřem hodit na zem.

V roce 1965 v Reykjavíku byla založena první škola glimy a dělila se do jedenácti regionálních svazů. V roce 2000 se konal první turnaj. Hlavním a v podstatě jediným cílem souboje je v ringu dostat soupeře na zem. V podstatě je jedno jakým způsobem tak učiní, ale zápas vyhraje ten, který se na nohou udrží nejdéle. Dodržují se čtyři základní pravidla. Oponenti musí stát vždy zpříma. Pohyb je možný pouze ve směru hodinových ručiček a maximálně o jeden metr vpřed. Díky tomuto pravidlu se zabráňuje remíze a utváří se prostor pro útok a obranu. Není dovolen pád na svého soupeře, tlačit do něj, či se jakkoliv jinak chovat nesportovně. Celý sport se z důvodu pohybu podobá z části spíše tanci. Zápasníci si z pravidla oblékají těžké kalhoty s odolným páskem, za který je možné svého oponenta uchytit. Jedinou částí oblečení, bez kterého se zápasu nemůžete účastnit, je speciální pás, který obepíná boky a každou jednotlivou nohu zápasníka zvlášť. Tím se předchází případnému zranění a napomáhá k možnost hodu. V glimě nejsou povoleny žádné údery ani kopy. Glima se dělí do několika skupin dle daných pravidel. Klasická glima je považována za základní a nejrozšířenější, co se týče dovolených chvatů. Další částí nebo odrůdou je „Hryggspenna“. Jediný rozdíl oproti normální glimě spočívá v uchycení obou soupeřů

v počátku boje v horní části těla, kdo se dotkne jako první země, prohrává. Dalším druhem je „Lausatök“. V tomto druhu podstatě nejsou daná pravidla, vyznačuje se mnohem agresivnějším a nebezpečnějším způsobem zápasu než v předchozích dvou zmíněných typech. Glima je považována za islandský národní sport, kde jsou na něj dle toho patřičně hrdí. Zde také byla vytvořena mezinárodní asociace glimy (IGA). Asociací existuje vícero ale tou další nejznámější je federace Viking Glima. V glimě se dokonce od roku 2008 pořádá i mistrovství světa, ve kterém je však 95% Islandců. (Kautz, 2000; zdroj: Viking Glima Federatio, Dostupné z <http://viking-glima.com>)

3.8. Mongolský Wrestling

Mongolský Wrestling známý také jako „Bökh“ je lidový styl Mongolů v Mongolsku (Čína). Bökh znamená „životnost“ nebo „výdrž“. Mongolský výraz pro wrestling se poprvé objevil v 11. Století, od té doby se každý druhý týden v červenci koná sportovní festival nazvaný „Naadan“. Zápas a zápasení samotné je nejdůležitější částí mongolské historické dovednosti zvané v angličtině jako „Three Manly Skills“ nebo-li „tři dovednosti Manly“, rovněž zahrnovala jezdecké umění a lukostřelbu. Čingischán považoval zápas za důležitý způsob, jak udržet svou armádu v dobré fyzické kondici a bojové schopnosti. Z tohoto důvodu byly za dynastie Soud Qing v Číně (1646-1911) pořádány pravidelné zápasy a to hlavně mezi etnickými Manchu a mongolskými zápasníky. Mongolský wrestling se v mnoha směrech podobá wrestlingu světovému. Zajímavostí a zároveň i největším rozdílem jsou neexistující váhové kategorie, z tohoto důvodu bývá souboj často velmi nespravedlivý, neboť nejsilnější a největší zápasníci mají značnou výhodu. Také tu nenajdeme žádný časový limit (krom malých přestávek). Boj trvá tak dlouho dokud některý z účastníků nepadne k zemi a jeho chodidla a dlaně se nedotknou země. Na začátku každého souboje se tančí tanec nazvaný „Develch“ znám také jako „orlí tanec“. Zápasníci nosí na nohou těžké boty typické pro mongolskou populaci. Dále těsné kalhoty „Shuudag“ a malé barevné tílko zvané „Zodog“. Medaile mají tvar zvířat dle počtu vyhraných kol v zápase, 5 kol – Sokol, 7 kol – Slon, celý zápas – Lev. (Jagchid, Hyer, 1979; zdroj: English Wikipedia, Dostupné z http://en.wikipedia.org/wiki/Mongolian_wrestling; zdroj: New World Encyclopedia, Dostupné z http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Mongolian_wrestling)

3.9.Pankration

V mnoha světových kulturách se často stávalo, že se sportovní umění vyvinulo z válečné formy. Takto vznikl i antický Pankration. Řečtí gladiátoři jsou nejvíce spojováni s pankrationem, jakožto otroci, váleční zajatci a zločinci odsouzení k smrti. V této době existovali také profesionální gladiátoři, kteří měli zápasy jako způsob a styl života. Řekové stále dbali na to, aby i sportovní verze byla efektivně použitelná v reálném boji, což se s přibývajícím rokem nepovedlo a pankration se stále více podobal zápasu s pevně danými pravidly. Nadále si ale zachoval svůj původní účel, a proto drtivá většina technik zůstávala převážně v postoji s využitím tvrdých kopů a úderů. Poprvé byl představen na Olympijských hrách v Řecku v roce 648 př. n. l. Slovo pankration se dá přeložit jako „všechna síla“. V tehdejší době se stal velmi populárním sportem, proto o něm lze mluvit jako o prvním bojovém systému v historii. Kombinuje prvky boxu a zápasu a připomíná dnešní MMA (Mixed Martial Arts). Výraz gladiátor je odvozen od názvu krátkého meče (Gladius), s nímž gladiátoři za časů starověkého Říma často bojovali. Vítězství bylo dosaženo znehybněním soupeře nebo neschopností protivníka dál bojovat. Různé páky a škrcení byly velmi běžnou praktikou k dosažení vítězství. Respektovala se pouze dvě pravidla. Jedním byl zákaz dloubání očí a druhým kousání. Zápasy často končily zlomeninami končetin a prstů, rozdrčenými lebkami, nebo zraněním s doživotními následky. Zajímavou částí historie je udělování amnestie zápasníkům, to z toho důvodu pokud by zápasník v průběhu soutěže někdo zabil nebo zmrzačil. Soutěže nebyly rozděleny na kategorie a ani samotný zápas nebyl ohraničen časovým limitem. Rozhodčí byli ozbrojeni různými palicemi k tomu, aby mohli vynutit dodržování pravidel. Jediným pravidlem pro rozdělení byly dvě věkové kategorie - chlapci a muži. Zápas končil tehdy, když se jeden nebo oba soutěžící vzdali, nebo pokud jeden z nich ztratil vědomí nebo zemřel. Některé zápasy se zpestřovaly různými zbraněmi, jako byly například kožené řemínky s bodci, rukavice s ostny, meče a další antické zbraně. Nejlepšími a nejčastějšími vítězi byly Sparťané. Pankration byl jednou z hlavních náplní spartského života. Stejně jako dnes i v tamní době byly Olympijské hry také politickou záležitostí, pankration se považoval za vojenskou záležitost a prestiž. Ve Spartě byl pankration trénován každý den. Ve válkách, kterých Řecko zažilo nespočet, se tento systém boje velmi osvědčil, jako vojenská příprava. Boj bez střelných zbraní se

velmi často zvrhl v chaos, vojáci velmi lehce ztráceli své štíty, zbraně, výzbroj a byli odkázáni pouze na své vlastní schopnosti. Spart'anští vojáci byli od dětství učeni jak zabít soupeře beze zbraně a brnění. Tréninky patřily k těm nejtvrdějším, využívali a trénovali se „jednouderové soutěže“, dechová cvičení, boxovací pytle, otužování těla a také dřevěné sloupy na průpravu techniky a síly úderů. Dále pak běhání, skoky do dálky, vzpírání a posilování celého těla. Výuka zahrnovala i využití herbální medicíny. Díky dnešnímu obrovskému rozmachu MMA se velká část sportovců uplatní právě v tomto sportu. V dnešní době se MMA může pyšnit obrovskou škálou zastoupení federací, sportovišť, zápasníků a peněžních dotací, z toho důvodu velká většina sportovců trénující pankration mění svůj zájem směrem k tomuto sportu. (Mejzlík, 2011; Poliakoff, 1987; Arvanitis, 2011)

3.10. Shuai Chiao

Na území Číny je Shuai Jiao (šuai čiao) obecný název pro zápasnické umění. V překladu znamená „Throwing – Horns“ (hod, házení – rohy), důvodem bylo nošení helem s rohy v počátcích sportu. V Číně je považován za nejstarší z čínských umění a zároveň základním systémem, z něhož ostatní čínské styly čerpaly vrhací a hmatové techniky (až 3000 let). V počátcích a to už před naším letopočtem se začal formovat v armádních kruzích pro zvýšení bojových dovedností, schopností a také jako metoda k testování sil mezi vojáky. Armádní a policejní jednotky se dnes vyučují tvrdší formu jakožto sebeobranný systém. Shuai chiao bylo učeno vojáky v Číně po mnoho století a jeho vývoj měl velký dopad na další rozvoj bojových umění až do konce dynastie Čching. Hlavním cílem celého zápasu je položit soupeře na zem, na záda, nebo ho přímo vyhodit ze zápasště bez pomoci úderů a kopů. Velká většina čínských tradičních bojových umění využívá zámky, hody a porazy jen jako okrajový prostředek k přemožení soupeře, schuai chiao se na tento způsob boje nejvíce zaměřuje. Na konci 19. století, došlo v Číně k rozmachu bojových umění, výjimkou nebyl ani tento druh zápasu. Postupně se vytvořily tři proudy dle nejslavnějších škol.

- **Tientsinská** - založená na testování soupeře pomocí širokých kruhových pohybů a následném držení.

- **Pekingská** - soustředí se na práci rukou a udržení soupeře pod kontrolou pomocí malých krátkých pohybů.
- **Paotingská** - s důrazem na sílu, rychlost a okamžité útoky po prvním kontaktu.

V roce 1928 byla v Nankingském Kuoshu institutu standardizována soutěžní pravidla. Od tohoto roku bylo toto umění také známo pod tímto názvem, dříve se mu říkalo „Jialo li“. Jako jialo li bylo z počátku používáno při obřadech za dynastie Zhou, později se tento styl stal veřejným, určený pro zábavu a hlavně pro rekrutování nejlepších bojovníků. Jako odměna těmto zápasníkům bylo najmutí na ochranu císaře nebo místo učitele bojových umění pro armádu. Techniky shuai chiao obsahuje také volný styl souboje s boxerkami, takzvané “Sanshou“ (sanšou). Nejznámějším zápasníkem a propagátorem moderního čínského zápasu byl Chang Tung Sheng. Chang popsal základní principy, ustanovil základní techniky a vytvořil výukový systém včetně technických hodnot. Díky tomuto muži se podařilo tento styl rozšířit do celého světa, zvláště na území Ameriky kde dodnes existuje několik asociací, které pořádají turnaje a sdružují shuai chiao školy. Základní princip je rychlé přiblížení k soupeři, pevný úchop a devastující hození nebo páka, která vede k pádu nebo zlomení končetiny. Techniky jsou prováděny s cílem co nejhoršího a nejtvrďšího dopadu na zem a dalšímu znemožnění soupeřova vzpřímení. Při klasickém tréninku shuai chiao je vrhací technika trénována nejdříve jako stínová forma, která má být zdokonalována, a následně opakovaně procvičována s partnerem, aby byla „uvedena v život“. Trénink se skládá z nácviku základních technik, sestav, speciálních posilovacích a energetických cvičení a z volného zápasu. (Lin, 2008; Official Combat Shuai-Chiao Web page, Dostupné z <http://www.combatshuaichiao.com/main.htm>)

3.11. Řecko-římský zápas

Zápas je jedním z nejstarších tělesných cvičení. Je znám tím, že je využíváno výhradně přirozených zbraní k přemožení soupeře. U všech národů se shledáváme se zápasem jako druhem zábavy a projevem mužné síly. Zápas byl trénován po celém světě, všude však různých modifikacích. Účel byl všude stejný a to přemoci svého soupeře a získat nad ním kontrolu. Staří Řekové začali soustavně cvičit zápas, také ho zdokonalili,

vynalezly chvaty a stanovili první pravidla. Zápasilo se různými způsoby a to buď ve stoje, nebo v kleku. Často se využívaly velmi bolestivé techniky jako je mačkání a kroucení prstů, podráženi nohou, hody, údery bez chráničů a dalších velmi nebezpečné způsoby souboje. V Římě se pěstoval zápas v takzvaném „Cirkus“. Bohužel jen jako zbytek tradice po upadlém Řecku. Trénovali je hlavně gladiátoři na krvavé představení pro diváky. Dále se zápasu věnovali Germáni, avšak ne tak hojně jako Řekové. Ve středověku byl zápas součástí vojenské výchovy. Při vzkříšení staroklasické kultury, humanismem, byl v tuto dobu vzkříšen také zápas. Ve Filanthropinech (výchovných ústavech 18. století) měl také své čestné místo. V pozdější době když se cíle filantropistů přiblížily modernímu tělocviku, zůstává zápas v pozadí. Ve Švýcarsku se zápas ujal i nadále a vznikla takzvaný „švýcarský zápas“. Největší oblibě se těší zápas v jižní Francii. Francouzi pěstují zápas takzvaný řecko-římský, kde je možné používat chvaty a techniky pouze od pasu nahoru, bez zakročování nohou. Dalo by se říci, že tento název není správný, protože Římané přijali zápas od Řeků, a sami jej nevynalezli. Také ve francii se školy řecko-římského zápasu lišily. Němečtí Turneři přijali také tento způsob zápasu, nazvali jej jako německý zápas, který s sebou přináší různá omezení a změny pravidel (například oproti švýcarskému zápasu zákaz útoku na dolní končetiny). O zápasu se zmiňuje historie všech národů. Zápas se vyvíjel po celém světě různými způsoby. Až do roku 1893 neměl zápas stanovená pevná pravidla a vymezené řady. Byl znám spíše pro zevnější efekt různých zábavních akcí, podniků a cirků. Tento rok se francouzští sportovci sešli a stanovili tomuto sportu jasné meze a to i v ohledu na surovost. První mezinárodní zápas v řecko-římském stylu se konal v Paříži v listopadu 1898 a přinesl s sebou velký úspěch. 1912 byla založena Mezinárodní federace těžké atletiky, 1921 přejmenována na mezinárodní federaci amatérského zápasu FILA. V každé tělesné třídě smí za každý stát startovat pouze jeden závodník, reprezentant dotyčné země, který byl národním svazem určen. Mistrovství světa se koná od roku 1898 (ve volném stylu, v klasickém stylu od roku 1904), mistrovství Evropy od 1899 (v klasickém stylu, od 1929 ve volném stylu). Dále se tento styl a pravidla postupně šířila do Belgie, Holandska, Německa, Anglie, dále pak do Ruska, Ameriky, Rakouska-Uherska, Dánska, Švédska a do dalších velkých oblastí světa. V Evropě převládá zápas řecko-římský, v ostatních světadílech převážně styl volný. (Martell, 1993; Talík, 1946)

3.12. Indický wrestling - Kushti

Většina zemí má svůj vlastní styl zápasu, v Indii se jmenuje „Kushti“ a koná se na zápasišti plném hlíny a nečistot a pochází z města Kerala. Půda se zde mísí z „Ghee“ což je kravský tuk podobný máslu. Zakladatelem byl Mahaguru Ustaz Haji Hamzah Haji Abu, který je také zakladatelem federace FIDSDK (International Dynamic Self Defense of Kushti). V indickém wrestlingu jde o dostání soupeře pod celkovou kontrolu. Ačkoliv se vyvinul v průběhu staletí, jsou v něm k rozpoznání techniky z pankrationu. Dříve se tento styl učili indiští vojáci, buddhističtí mniši a také šlechta. Tento tradiční indický zápas není jen sportem, je důležitou součástí starobylé subkultury. Zápasníci žijí, trénují a dodržují přesná pravidla na vše, co dělají, od stravy až po volný čas. Alkohol, kouření i sex jsou pro zápasníky zakázány. Důraz je kladen na životní čistotu, budování síly a zdokonalování zápasnické dovednosti. Trénují v zápasistích zvaných „Akharas“ a žijí v s ním spojených mnohopatrových domech. Denní strava se skládá převážně z mléka, vajec, banánů, masa, Ghee a Chapattis (indické placky). Každý zápasník má při přípravě pokrmů určitou roli. Tento sport je v dnešní době na ústupu, ale přesto existuje ještě několik Akharas se zkušenými zápasníky, kteří se snaží, aby byl tento starobylý sport zachován. Tento úpolový sport je nedílnou součástí indické kultury. (Kanashkevich, 2009; zdroj: Youtube, Dostupné z <http://www.youtube.com/watch?v=icxmX0AjX7Q>)

3.13. Catch wrestling

Catch (chytit, uchopit) wrestling patří mezi klasické grappling styly. Byl vyvinut v Británii roku 1870 J. G. Chambersem, který nejvíce popularizoval tento sport. Postupem času, jak se tento styl wrestlingu dostával do povědomí zápasníků, se stále zdokamloval v efektivnosti vůči soupeři. Catch wrestling pochází z mnoha různých stylů, hlavně anglického Cumberlandu a Westmorland wrestlingu, známý také jako „Cumbrian Wrestling“. Dále pak z „Cornwall a Devon wrestling“, „Lancashire wrestling“, irského „Dollar-and-elbow wrestling“ a nakonec i z řecko-římského wrestlingu, juda a jiu-jitsu. Techniky tohoto stylu v dnešní době používá velmi mnoho profesionálních zápasníků. V roce 1871 se Chambers snažil přivést nový zápasnický styl na západ Bromptonu, který pojmenoval „the Catch as catch can style“. Bohužel se

tento nápad v počátku nedočkal příliš velké podpory, oblíbenosti dostal až v pozdějších letech. Různí cvičenci tohoto sportu, jakým byl i J. Wannop, se snažili o seznámení tohoto sportu s veřejností spojením tří již zmíněných stylů: Cumberland a Westmorland, Cornwall a Devon a Lancashire wrestlingu. Tento zápasnický princip byl nový pro mnoho diváků a byl přijmut jako velký pokrok. Odstraňoval špatné (velká šance na zranění sportovců) techniky držení nohou, kroucení rukou a lámání prstů. Na konci 19. a na počátku 20. století se stal velmi oblíbený ve Spojených státech na tehdejších „Carnivals“ (venkovní zábavy pro lid, typu Matějská pouť, karneval, oslavy a cirkusy). V té době ještě nebyla televize nebo rozhlas a carnivals byly hlavním zdrojem zábavy. Jejich součástí byla představení zvané „Athletic Shows“, kde mohli návštěvníci vyzvat zápasníky na souboj o peněžní výhru. Athletic show tedy nebyly jen zdrojem zábavy, ale také způsob, jak mohli obyvatelé komunikovat se zápasníky, a kde mohli zápasníci zdokonalovat své dovednosti. V počátku se tyto zápasy podobaly normálnímu zápasu (ukončování souboje na pin), ale s postupem času se obyvatelé stali více a více nemilosrdní pro vidinu peněz (vyškrabování očí, lámání končetin). Vznikaly také dohady a spory s rozhodčími o tom, zda byl zápasník opravdu zcela přitlačen k podlaze. Z tohoto důvodu začali zápasníci používat submission techniky. Díky tomu byli chráněni před zraněním a vítězství bylo jednoznačné. Zápas se ukončil až poté, co přemožený divák nesnesl bolest a vykřikl „uncle“ (strýčku) a ukončil tak zápas. Pravidla tohoto stylu byla více otevřená než pravidla u tamějších folklórových stylů, které byly většinou založené na řecko-římském zápasu, kde bylo zakázáno útočit pod pas soupeře. Sportovci mohli vyhrát dvěma způsoby, první z nich je takzvaný „Pin“. Tato možnost výhry obnáší držení soupeře na zemi na lopatkách po určenou dobu odpočítanou rozhodčím. Druhá možnost byla takzvaným „tapping out“. Tato možnost je známá u všech grapplingových sportů a jde o vzdání zápasu poklepáním (výrazným) rukou na zem nebo na tělo soupeře, nastávala v případě, že zápasník byl v již nesnesitelně bolestivé technice páčení nebo škrcení. Zápasníci využívali pro nás v dnešní době dobře známé techniky. Jsou to Arm Bary, Wrist Lock, Kimury, Chest Locky, Knee Bary a další (Této problematice technik se věnuji v praktické části bakalářské práce). (Rousseau, 2005; zdroj: American Catch Wrestling, Dostupné z <http://catchwrestle.com/aboutcatch>)

3.14. Brazilské Jiu-Jitsu

Brazilské Jiu-Jitsu, jak mu dnes také ve zkratce říkáme BJJ, je bojový sport, bojové umění a sebeobranný systém. Jedná se o propracovaný systém práce na zemi, který obsahuje velkou škálu škrcení, pákových technik, hodů a spoustu účinných technik, které slouží k dosažení dominantního postavení vůči soupeři. Každá technika je postupem času upravována a zdokonalována pro rychlé a účinné využití v boji. Toto umění je odvozené od bojového umění jménem „Kodoka Judo“ a to na počátku 20. století, které se vyvinulo z japonského „Ju Jutsu“ v 19. století. Na počátku 20. století se přistěhoval do Brazílie japonský učitel juda a Jiu-Jitsa Esai Maeda. Spřátelil se zde s Gastao Graciem, vlivným politikem a nabídl mu, že bude učit jiu-jitsu jeho nejstaršího syna Carlose. Carlos později učil své čtyři mladší bratry a v roce 1925 si otevřeli první akademii jiu-jitsu v Brazílii. Helio Gracie (narozen v roce 1912), pozdější zakladatel brazilského Jiu-Jitsu (BJJ) a Gracie Jiu-Jitsu (GJJ) proslul zápasy s nejlepšími bojovníky své doby. V jeho šlépějích jdou i ostatní rodinní příslušníci, kteří jsou velmi úspěšní na soutěžích vale tudo, UFC a samozřejmě i brazilského jiu-jitsu. Gracie spolu se svým starším bratrem Carlosem jsou označováni za zakladatele moderního MMA a své jméno si vybudovali díky síle v bojových sportech v širokém spektru zápasů, do kterých byli vyzváni a které se odehrály v letech 1932 až 1967 v Brazílii. Helio zemřel ve věku 95 let. Brazilské jiu-jitsu je jedno z nejlépe prověřených bojových umění na světě, desítky mistrů různých odvětví bojových umění vyzvali zástupce rodiny Graciů na souboj a ve 100% z nich zvítězili. (zdroj: Tiger Team, Dostupné z <http://www.jiu-jitsu-kickbox.cz/jiu-jitsu/>)

Základní myšlenkou v BJJ je možnost slabšího a menší člověka ubránit se útoku silnějšího a většího soupeře a to za využití správných technik. Sportovci používají kimona velmi podobná těm na judo. Kimona na BJJ mají navíc manžety a jsou těsnější a to jak kalhoty, tak i sako. Díky tomu je možné více uplatnit zápasnickovy dovednosti a to ve smyslu poskytnutí méně materiálu, se kterým by mohl soupeř manipulovat. BJJ má svůj vlastní systém pro hodnocení výšky úrovně technických znalostí a praktických dovedností pomocí barevných pásků. Tento způsob sdílí původ s judem ale v určitých částech hodnocení je odlišný. Existuje mnoho turnajů po celém světě a to jak místních, tak i regionálních oblastí, Mezinárodní federace brazilského jiu-jitsu každoročně pořádá

několik významných turnajů. K těm nejznámějším patří Pan American Championship, European Championship a Mundials. Boj na zemi je pro jiu-jitsu základem, proto zde také většina soubojů probíhá. BJJ nabízí obrovskou škálu technik a to hlavně škrcení a páčení. Na počátku souboje, nemusí být takedown nebo hod, jak tomu bývá u ostatních bojových sportů, je možné začít přímo v pozici na zemi. Odstraňuje také pravidla, kdy se oba sportovci musí postavit do postoje a začínat znovu ve vzpřímené poloze, celý zápas může probíhat na zemi. Soupeře je možné dostat na zem i ze sedu či kleku. Zvláště technika sedu je velmi využívána, sedící zápasník má nohy před sebou a pomocí technik se obmotává okolo soupeře, za pomoci horních i dolních končetin se snaží protivníka porazit. Jakmile jsou oba zápasníci na zemi, nastává ten pravý souboj v jiu - jitsu. V dnešní době je zvládnutí BJJ jedním ze základních příprav pro zápasníky smíšených bojových umění. (Camarno, 2009; Gracie, 2001; zdroj: International Brazilian Jiu-Jitsu Federation, Dostupné z <http://www.ibjjf.org/jjh.htm>)

4. Charakteristika úpolů

Úpoly jsou tělesná cvičení, v nichž se v přímém střetnutí s protivníkem usiluje o překonání jeho odporu či jeho přemožení. Dochází v nich ke vzájemnému kontaktu s protivníkem. Společným znakem většiny úpolů je podrobení nepřítele. Novodobé formy úpolů plní úkoly tělesné výchovy, napomáhají přípravě k profesionálním dovednostem, připravují k sebeobraně a jsou prostředkem pohybové rekreace. Jevově si úpoly zachovávají s bojovými činnostmi řadu společných rysů. Ve své většině však již neslouží k přemožení nepřítele, ale k duševnímu, fyzickému a zdravotnímu rozvoji cvičenců a ke zvýšení zdatnosti a odolnosti. Z biomechanického hlediska představují úpoly snahu o účelné využití vnějších a vnitřních sil, k dosažení cíle – překonání odporu a přemožení protivníka. Ve většině úpolů vede narušení rovnováhy protivníka k oslabení jeho schopnosti účinně vést boj. Biomechanické zákonitosti se využívají v různých druzích úpolů různě. Z fyziologického hlediska jsou úpoly charakteristické rozdílnou složitostí pohybových struktur. Energetická náročnost a rozvoj ve fyziologických ohledech se mění podle druhů úpolů. Obecně lze říci, že úpoly rozvíjejí kožní (taktilní) i proprioceptivní citění a smysl pro udržování statické a dynamické rovnováhy. Některé druhy úpolů větší měrou rozvíjejí využití dýchacích svalů a kloubní pohyblivost. Úpoly poskytují značné možnosti k rozvoji psychické odolnosti a napomáhají k objektivnějšímu sebehodnocení. V úpolech se jedná o řešení konfliktních situací (sebeobrana), nebo situací simulujících boj (základní sportovní úpoly). Anticipace umožňuje v úpolech reakce na situace, které teprve nastanou, a je předpokladem úspěchu. U některých druhů úpolů je třeba překonávat bolestivé pocity z úderů (box), krytů, páčení a škracení. V bojové situaci je třeba zachovávat percepční kontinuitu, která bývá narušována bolestí, strachem a pozorností. Úpoly mají značné výchovné potence. Kontakt se soupeřem, ač regulován pravidly, představuje i některá rizika. Slouží také jako společensky tolerovaný způsob původních bojových aktivit, k odreagování agresivity a v některých případech i jako společensky oceňovaná činnost. (Fojtík, Michalov, 1996)

5. Grappling, a jeho historie

Grappling je bezúderový, hybridní sport, který je formován několika základními sporty jako je wrestling, jiu-jitsu, sambo a další submission sporty, které jsem jmenoval v předešlé části své práce. V dnešní době hraje nedílnou součást v MMA (Mixed Martial Arts) a je považován za efektivní formu sebeobrany. V grapplingu máme dvě základní rozdělení, tou první je souboj v kimonu označován jako „Gi“, nebo druhá možnost nazvaná „No-Gi“ kdy zápasníci nosí pouze zápasnické kratásy a vršek těla mají holý nebo oblečen do „Rushguardu“ (speciální funkční dres upnutý na těle zápasníka). Cílem grapplingu je pokrytí obrovského spektra technik které pomáhá zápasníkům zvítězit v soubojích, a to jak mužům, tak i ženám. Další rozdělení lze pojmenovat jako „Stand-up grappling“ tedy grappling ve stoje, nebo „Ground grappling“, který se týká zápasení na zemi. Nalezneme zde obrovské množství takedownů, klinče, hody, páky, škrcení, kontrolní pozice, úniky, sweepy a další bojové techniky, které zvyšují zajímavost veřejnosti a přitahují každým rokem více a více nových zápasníků. Tento sport byl představen na programu her zvaných SportAccord World Combat Games v roce 2010 ve třech mužských a jedné ženské kategorii. Grappling má celosvětově pět velkých federací. British Grappling je federace založena roku 2010 ve Velké Británii. Federace ADCC nazvaná podle šampionátu Abu Dhabi Combat Club v Saudské Arabii, a jejími pravidly se řídí velká část zápasů v České republice. Dalšími jsou pak FILA, Mundials (světový šampionát v jiu-jitsu) a NAGA (the North American Grappling Association) která vznikla v roce 1995 v severní Americe a dnes je rozšířena i do Evropy. NAGA je tou největší federací na světě s více jak 175 000 členy mezi které patří jak nejlepší submission zápasníci tak i zápasníci MMA. Na druhém místě ve velikosti je pak federace FILA. **SportAccord World Combat Games** je mezinárodní sportovní událost kde se představují bojové sporty a bojová umění. Naposledy tomu bylo u patnácti olympijských a patnácti neolympijských sportů. Sport Accord je zastřešující organizace pro mezinárodní sportovní federace a organizátory sportovních akcí. Cílem této organizace je uvést bojové sporty celosvětově veřejnosti, a to nejen těch nových ale i tradičních. Tato událost je doprovázena o kulturní program, který odráží starobylé tradice a hodnoty bojových umění a jejich

příspěvek k moderní společnosti. (Graplearts, 2012; zdroj: English Wikipedia, Dostupné z <http://en.wikipedia.org/wiki/Grappling>)

5.1. Základní pravidla v Grapplingu

Nejprestižnější šampionát v grapplingu s názvem Abu Dhabi se každoročně koná v Saudské Arábii. Tak se každoročně po sérii kontinentálních kvalifikací utkávají nejlepší grappleré světa. Mezi účastníky najdeme zápasníky z UFC, olympioniky v judu nebo zápasu či dokonce jména z Gracie rodiny (zakladatele brazilského jiu-jitsu). Pravidla **ADCC** jsou téměř originální pravidla Abu Dhabi Combat Club (pravidla dodržovaná na mistrovství světa).

Váhové kategorie:

Do 65 kg

66 kg - 76 kg

77 kg - 87 kg

88 kg - 98 kg

nad 99 kg

bez rozdílu vah (zvaný Absolute nebo Open)

Pravidla boje:

- Pouze vítěz postupuje do dalšího kola.
- Zápasnická obuv je volitelná.
- Žíněnkový prostor má 7m x 7m. Nenachází se zde ani klec ani oplocení.
- Pokud zápasníci opustí prostor, rozhodčí zastavuje zápas a vrací zápasníky do středu zápasišť v poslední pozici bojové pozici.

Povolené techniky:

- Všechna škrcení (kromě použití ruky na uzavření hrtanu)
- Všechny páky na ruce, ramena, nebo zápěstí.
- Všechny páky na nohy.

Pokud se jedná například o zápasy začátečníků, bývají často zakázány i další techniky. Bývají to techniky s možným trvalým zraněním, jako jsou různé modifikace Toe holdů, Heel hooků, Neck Cranky, páky na páteř a podobně.

Zakázané techniky:

- Lámání krku
- Všechny údery
- Útoky na oči nebo strkání prstů do úst a nosu soupeře (tzv. Fish Hooking)
- Chytání uší
- Tahání za vlasy
- Držení prstů u rukou a nohou
- Šťouchání palcem
- Škrábání a štipání
- Kopání
- Kousání
- Chytání rozkroku
- Ruce, kolena nebo lokty na tváři soupeře
- Kluzká hmota na těle nebo oblečení

Získání bodů :

Mount position (vítězná) = 2 body

Back mount with hooks (back mount, obě nohy zaháknuté) = 3 body

Passing the guard (únik s přechodem z guardu) = 3 body

Knee on stomach (koleno na břichu) = 2 body

Clean Sweep (otočení pozice, soupeř uniká z guardu mimo soupeře) = 4 body

Sweeps (otočení pozice, výměna guardů) = 2 body

Clean Takedown (takedown bez konečné pozice v guardu) = 4 body

Takedown (takedown s koncem v guardu nebo half guardu*) = 2 body

Trestné body:

Ze stoje vztažení soupeře do guardu = -1 bod

Časově dlouhé unikání před soupeřem = -1 bod

Vítězství:

- vzdáním
- na body
- rozhodnutím rozhodčího

Další možnosti výhry:

- když jeden ze soupeřů vzdá zápas poklepáním (Tapout) či slovně
- pokud rozhodčí rozhodne, že jeden ze zápasníků není schopen pokračovat například z důvodu ohrožení na životě
- pokud zápasník poruší pravidla dvakrát, bude diskvalifikován

Časový limit:

Kvalifikační kola = 10 minut

Finále = 20 minut

Nastavení 5 minut v případě nerozhodnutého zápasu

V České republice se z důvodu menšího počtu zápasů pravidla velmi často upravují nebo spadají pod pravidla jiných federací. Časové limity bývají kratší například jen po pěti minutách a finální kola bývají stejně dlouhá. Velmi často se zápasníci v grapplingu účastní závodů v BJJ- No-GI (Gi- zápas v kimonu) což přináší další obměnu pravidel a povolených technik. (zdroj: MMA Cage Fight, Dostupné z <http://www.aktin.cz/clanek/2137-grappling>)

6. Základní pojmy

Držení na zemi – omezení protivníkovy aktivity. Blokování se děje převážně hmotností soupeřova těla shora a likvidací únikových akcí blokovaného.

Chvat – každá akce, jež prostřednictvím úchopu způsobí přivedení protivníka do situace, v níž již nemůže odporovat a pokračovat v útoku, nebo akce, která tuto situaci umožní.

Kopy – údery prováděné dolními končetinami.

Kryty – obranné akce, jimiž se protivníkovu útočící končetina odvede mimo tělo obránce nebo se dopad úderu sníží na minimum.

Páčení – akce působící bolestivý vjem uvedením kloubních spojení protivníka za hranice normální pohyblivosti, či do nepřirozené polohy.

Pád – pohyb tělesa k zemi vlivem gravitace. V úpolech se jedná o účelné provedení tohoto fyzikálního jevu tak, aby se co nejvíce snížily nepříznivé zdravotní následky nárazu na podložku.

Poraz – akce, jíž je protivník z postoje přiveden rychle do nevýhodné pozice vleže na zemi prostřednictvím hodů.

Střeh – poloha těla v postoji, charakteristická připraveností boji. Typická je snížením těžiště, zvětšením základny a specifickou polohou paží.

Škracení – akce, jež může přivodit až ztrátu vědomí nebo smrt, omezením přítoku krve do mozku nebo zmenšením průsvitu dýchacích cest v oblasti krku.

Úder – akce, při níž se kinetická energie pohybujícího se předmětu (zbraň) či části těla (úderová plocha) převádí na deformační práci v těle protivníka. Určitá část mechanické energie se podle rychlosti úderu převede i na přemístění protivníka v prostoru.

Úderové plochy – části těla, jež přicházejí do kontaktu s cílem.

Znehybnění – akce omezující protivníkovu pohybovou a útočnou aktivitu buď mechanickým blokováním, působenou bolestí, nebo ovlivněním jeho fyziologických funkcí.

Submission techniky – je bojový termín pro grapplingové držení, které zápasník používá s cílem donutit soupeře k vzdání zápasu. Povětšinou pomocí extrémní bolesti na určitou část těla, nebo jako strach ze zranění.

Takedown – technika, která pracuje se stabilitou soupeře a přivádí jej na zem. Z pravidla provádějící zápasník končí na soupeři. Rozdíl od hodů (porazů) je v pohybu těla vpřed a útoku na dolní končetiny.

Tap out / Tapping out – gesto které okamžitě ukončuje zápas a přiznává výhru soupeře. Provádí se jasným několikanásobným poklepáním na podložku nebo na část těla protivníka. Hojně využívané je i slovního ukončení zápasu. Je nutné provádět toto gesto dostatečně zřetelně, aby bylo zaznamenáno soupeřem, nebo rozhodčím zápasu a zamezilo se tak následnému poranění.

Klinč – Klinč je technika v postoji. Pomocí ruky či rukou je soupeřova hlava strhávána směrem dolů a zafixována v oblasti krku předloktím soupeře. Prsty rukou nejsou propleteny, pouze jsou na sebe položeny v temenní části hlavy soupeře. Klinčů je několik druhů, nemusí se nutně jednat o držení hlavy, ale pouze zaklesnutí paží s pažemi protivníka.

Underhook – je technika nebo termín pro kontrolu soupeře v klinči. Je možné ho použít z jakéhokoliv směru. Zápasník vsune jednu ruku pod soupeřovo podpaží a položí dlaní na soupeřova záda, rameno či trapézový sval. Pokud kontroluje soupeře pomocí obou rukou, hovoříme o „double underhook“.

Overhook – tato kontrola soupeře, je velmi podobná underhooku, rozdílem je vedení rukou přes ruce soupeře. Úchyt je většinou prováděn okolo bicepsové části soupeřovi ruky, těsně nad oblastí loktu. Přitážením loktu k tělu znemožňuje zápasník soupeřův únik. Při nasazení zámku na obě ruce, hovoříme o takzvaném double overhooku“.

Sweep – Je technikou sloužící k přechodu z neutrální nebo horší pozice zápasníka do soubojově lepší. Je to obrat sloužící například k otočení soupeře na záda z pozice pod ním. (Název sweep se také používá při technikách v postoji, ale bývá většinou klasifikován jako takedown či hod)

Sparring – je tréninková forma, nejvíce používaná v bojových sportech. Nácvik se provádí v podmínkách co nejbližších "realitě boje". Cílem sparringu je podpora a rozvoj dovedností a jejich samotné testování přímo v souboji. Pomocí tohoto typu tréninku si zápasník osvojuje zápas ve stresu nebo pod tlakem, využívá své maximální fyzické možnosti a učí se správným reakcím na vývoj boje. (Fojtík, Michalov, 1996)

7. Možná zranění a jejich prevence při úpolových sportech

Na první pohled se může zdát, že bojové sporty patří k těm, u kterých bychom očekávali nejvíce úrazů. Ze statistik ale víme, že tomu tak není. Na druhou stranu je potřeba si uvědomit vážnost jednotlivých zranění. U ostatních sportů bývá sice zranění více, ale nebývají tak vážná jako ve sportech bojových. Různé druhy sporty mají také své nejčastější typy zranění. Zde budu pojednávat a zabývat se typům zranění z úpolových sportů. Pokud se jedná o sport s údery a kopy, jsou typy možných zranění poněkud širší než u úpolů samotných.

7.1. Nejčastější úrazy

- **Uzavřená tupá poranění** – naražení a zhmoždění kterékoliv části těla
- **Poranění kůže** – odřeniny, otlaky, puchýře
- **Otevřená poranění** – tržné rány
- **Poranění kloubů** – podvrknutí, částečné vykloubení, vykloubení
- **Jednorázové poranění šlach a svalů** – natažení, natržení, přetržení
- **Jednorázová poranění kostí** – nalomení, zlomení, odlomení
- **Omdlení**- zamezení přísunu krve do mozku nebo omezení průchodu kyslíku do plic- následkem škrtící techniky

Uvedené jednorázové poranění se velmi často vyskytují v kombinaci například s tržně-zhmožděnými ranami, naražení s podvrknutím apod. (Novotný, 2009)

7.2. Příčiny zranění

- Ztráta koncentrace (nesoustředěnost na souboj)
- Celková únava jedince (zpomalení reakce, nedostatečná regenerace svalů atd.)
- Přecenění sil
- Špatný odhad situace
- Špatná koordinace pohybu (ublížení na zdraví sobě samému, z důvodu špatného pohybu končetiny při páce- špatným protipohybem)
- Špatná orientace v prostoru (vyhnutí překážkám, uvědomění si velikosti prostoru zápasště, vzdálenost od ostatních cvičenců)

- Přetížení struktur pohybového aparátu (nepřiměřené zatížení, nedostatečná adaptace na zatížení)
 - Nedostatečné rozcvičení, rozcvičení a protažení
 - Agresivní chování
 - Nedostatečná informovanost o riziku (vysvětlení možných rizik trenérem)
 - Neschopnost respektování rizik
 - Nedostatečné používání ochranných pomůcek (helma, chránič zubů, suspensor, chrániče kolen atd.)
 - Nepoužívání správného oblečení (kimono, zápasnické boty, příliš volné oblečení nebo oblečení se zipy či jinými pevnými částmi, které mohou vest ke zranění)
- (Sebera, Novotná, 2009)

7.3. Prevence úrazu

- Odstranění nebezpečných předmětů z tréninkové plochy (Tatami)
 - Dobrý zdravotní stav zápasníka
 - Přiměřené dávkování zátěže
 - Dostatečný spánek a odpočinek
 - Dodržování pravidel
 - Používání ochranných pomůcek
 - Zlepšování odolnosti – pevnost, pružnost, rozsah pohybu
 - Správné a nepoškozené vybavení
 - Správně zvolená výživa a doplňky stravy
 - Využití bandáží, ortéz, tapingu
- (Hrazdira, Chaloupecká, 2008)

8. Příklady tréninků

V této části své práce bych chtěl z části popsat a přiblížit základní realizovanou strukturu tréninků. Podle trenéra v našem oddíle a jeho koncepce tréninku jak je dále níže uvedeno je konstrukce a obsah tréninkových jednotek velmi důležitou částí přípravy zápasníků a nelze ji opomenout nebo jí nevěnovat přiměřenou důkladnost a přípravu. Ať se jedná o techniky, průpravy, nácviky nebo zaměření tréninků a jejich celkový průběh. Z tohoto důvodu jsem se rozhodl uvést dva základní typy tréninků, které bývají obdobné v různých tělocvičnách v ČR. Jistou roli v různosti tréninků hraje hledisko profesionality a geografické různosti. Ve USA je zaopatřenost a vybavenost tělocvičen nesrovnatelně na jiné úrovni než u nás. Od tohoto hlediska se pak také odvíjí zkušenost trenérů.

8.1. Rozcvičení

V úvodní části tréninku se věnujeme takzvanému „zahřátí těla“, abychom předešli zranění způsobené nedostatečnou připraveností svalstva. Velmi oblíbenou hrou je obdoba české hry „na babu“, při které se cvičenci snaží určitým způsobem předat tuto úlohu jinému cvičenci, ten jí předává dál a ostatní se snaží předání vyhnout. Praktikujeme na tréninkové ploše nebo v boxerském ringu. Pro úpoly se využívá různých modifikací:

- Takzvaně z „přední ruky“, přední ruka je určena dle zápasnického postoje sportovce, předávání může být provedeno na kterékoliv části těla ostatních hráčů. (možnou používanou modifikací je předávání pouze od pasu dolů.)
- Další možností je předání pouze dolní končetinou. Využívají se zde kopy a techniky z thajského boxu (low kick, round kick, high kick atd.).
- Velmi neoblíbená (z důvodu značné náročnosti) je takzvaná „kotoulovka“. Po tatami je možné pohybovat se pouze pomocí kotoulu vpřed, tzv. parakotoulem a kotoulem vzad. Po provedení je možné udělat jeden skok pro předání. Tento druh napomáhá k prostorové orientaci a motorickému zlepšování.

- Poslední a jedna z nejnáročnějších možností je předávání hýžděmi. Využívají se převážně rohy zápasistiště (boxerského ringu).

Na tuto hru je možné vymyslet nepřeberné množství různých variant a úprav. Je velmi oblíbená a dokonale splňuje svou úlohu pro zahřátí.

Další využívanou zahřívací praktikou je běh v kruhu. Dle instrukcí trénující osoby se pohyb modifikuje. Běh je spojen z části s protažením dolních končetin, kyčlí a bolů.

- Běh vzad
- Běh s předkopáváním
- Běh se zakopáváním
- Cval stranou (s čelem do nebo vně kruhu)
- Cval stranou se střídavými přešlapy nohou
- Běh s výskokem (např. na předem určených místech kruhu)
- Chůze v dřepu (kačenky)

Velmi dobrou přípravou je zahrnutí gymnastických prvků do zahřívací části tréninku. Gymnastické prvky pomáhají k lepšímu kloubnímu rozsahu, zlepšují motoriku jedince a sebeuvědomění si pohybu těla.

- Kotoul
- Kotoul vzad
- Kotoul vzad do zášvihu
- Stoj na rukou
- Přemet stranou
- Přemet

Zahřívacích technik a způsobů vedoucí k zahřátí organismu je celá řada. Je možné využít nespočet her, atletický nebo gymnastických příprav nebo jiných cviků z dalších sportů. Oblíbenou metodou je využití švihadla a jeho přeskoků. Jmenuji několik oblíbených v Hummer Fight Clubu Praha.

- **Panák** - Stoj rozkročný, vzpažit. Stoj spojný, upažit poníž. Ruce v pěst, lokty mírně pokrčené.
- **Běžkař** - Z připažení obloukem vpřed do vzpažení pravou, poskokem stoj rozkročný pravá vpřed a výměna.
- **Prohazování kolen** – vzpor ležmo – skrčit přednožmo levou na podložku a výměna
- **Vyhazování nohy stranou** – dynamické unožování v dřepu
- **Boxerský dribling** - Střídavě pokrčit přednožmo poníž s přímými údery.
- **Angličáci**- z kliku vztyk do stoje a výskok
- **Přeskoky snožmo** – skoky snožmo ze strany na stranu.

8.2. Protahení/Strečink

Strečink je nepostradatelnou součástí každého tréninku (sportovního výkonu). Pomocí strečinku přirozeně připravíme svaly, oběhový i dýchací systém na zvýšenou zátěž. Pomocí strečinku vytváříme optimální tělesný stav funkcí, bráníme díky němu k poškození svalových vláken, zkracujeme dobu pohybových reakcí, zlepšujeme pružnost svalů a šlach, předcházíme svalové nerovnováze, zlepšujeme kloubní pohyblivost, zvyšujeme odolnost vůči únavě a celkově zlepšujeme svůj sportovní výkon. Povětšinou začínáme protahením od hlavy a postupujeme směrem dolů až k chodidlům. Variant strečinku je nepřeberné množství, zmíním pouze jeden vyzkoušený způsob. (Žitný, 2012)

- Úklon hlavy
- Úklony stranou
- Půlkruhy hlavou
- Kroužení celými pažemi – z upažení kruhy dolů
- Skrčit předpažmo
- Skrčit vzpažmo
- Kruhy (kroužení) trupem
- Pomocí rukou protahujeme zápěstí a prsty
- Kroužení bérce
- Stoj na jedné noze, přitahování kolene k hrudníku

- Vzpor stojmo
- Sed zánožný
- Protažení v sedu rozkročném – v sedu rozkročném hluboký předklon a předpažit
- Sed snožný ohnutě ke kolenům
- Sed skřižný levou pomocí rukou kruhy kotníkem, výměna
- Sed skrčmo chodidly k sobě
- Hluboký leh vznesmo roznožný
- Hluboký leh vznesmo roznožný, kolena na podložku hlava uvnitř
- Hluboký leh vznesmo roznožný, kolena na podložku hlava vně
- Skoky, poskoky

8.3. Speciální průpravné techniky v grapplingu

Níže uvedené techniky a jejich názvy včetně užívané terminologie jsou přejatá z Mezinárodních federací a standardně celosvětově uzívaná, z tohoto důvodu se těmito názvy a popisy budu držet, přestože uvedené speciální názvy mohou být v rozporu se základní terminologií tělesných cvičení.

Zapojení fotografické dokumentace přímo v text související s danou problematikou jsem se rozhodl z důvodu získání co největší názornosti popisujících uváděné cviky, techniky a průpravná cvičení. Z tohoto důvodu nejsou fotografie uvedeny v přílohách bakalářské práce.

8.3.1. Posílení krku

Tato metoda je jedním z nejoblíbenějších a nejvíce používaných cviků na protažení a posílení krční svalů. Silné krční svalstvo je u zápasníků potřeba jako v žádném jiném sportu. Je možné techniku provedení nastavit na tři různé obtížnosti, dle pokročilosti a svalových dispozic cvičence. Cvik spočívá v opření čela o tatami a současné postavení na špičky napnutých nohou. Houpavými pohyby se na hlavě posouváme od kořene nosu (obr. 1) až k temeni hlavy a zpět (obr. 2). Tento pohyb opakujeme. Pokud provádíme nejtěžší variantu provedení, ruce jsou opřeny o stehna. Cvik lze zjednodušit v první fázi o opření rukou o podložku (obr. 3,4). Nejlehčí variantou je pak opření kolen o zem.

Druhou možností jak tento cvik provádět je z mostu na zádech. Z lehu na zádech se opřeme pouze o nohy a temeno hlavy, provádíme stejný houpavý pohyb jako u první možnosti cviku.



8.3.2. Škorpióni

Pomocí tohoto cvičení je možné velmi dobře protáhnout přední stranu stehen, kyčle a křížovou část zad. Leh na břiše upažit (obr. 5), zvedneme levou nohu (obr. 6) a položíme jí křížem přes pravou nohu na chodidlo vedle pravého stehna (obr. 7), cvik opakujeme střídavě pro každou nohu.



8.3.3. Výsuvy / výsedy

Takzvaný „výsed“ je základní pohybovou dovedností každého grapplera. Přináší hned několik využitelných možností. Pomocí výsedu je možné vytvořit místo od soupeřova těla a tím nám dává možnost bloku, nebo úniků z nevýhodné pozice. Další důležitou výhodou je možnost připravení soupeře na sweep, díky vytvořenému místu je možné se přesunout do lepší pozice nebo umožní nasazení páky či škrcení. Výchozí pozice je leh na zádech, nohy pokrčené (obr.8). Pokud provádíme výsed na levou stranu, levá noha je opřena o podložku, pravou natahujeme (obr. 9). Současně s vytahováním pravé nohy (opření o nohu levou) zvedáme boky s hýžděmi a suneme je v ose těla k hlavě (obr. 10). Obě ruce jsou natažené a při provádění se přisouvají k pravému kotníku, s kterým jsou rovnoběžné. Hlava se balí mezi ruce a ve směru jejich pohybu (obr. 11). Je také možná

kombinace využití stejných nohou s stejným směrem výkrutů. Díky tomu cviku získáme v boji lepší pohyblivost a možnost změny pozice. Velmi dobře slouží v situaci, kdy máme jednu či druhou nohu zamčenou a nemůžeme ji využít.

Obr. 8



Obr. 9



Obr. 10

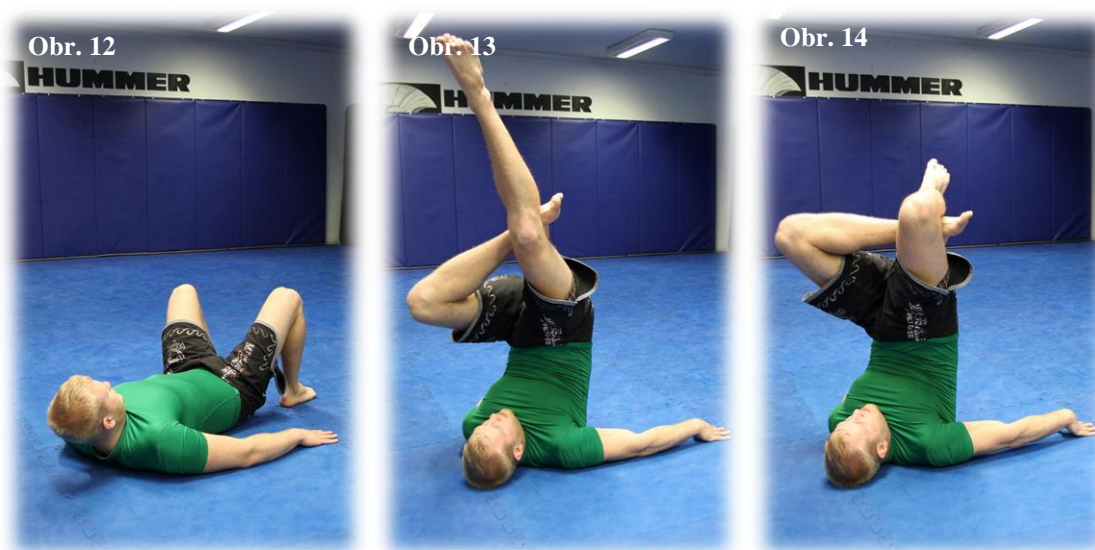


Obr. 11



8.3.4. Triangl bez soupeře

Jako způsob nácviku technik je možné využití stejného pohybu těla, bez přítomnosti soupeře. Tento způsob nejde aplikovat na všechny druhy technik ale pro nácvik pohybových dovedností, pokud ho lze využít je velmi účinný. Díky tomuto drilu je rozvíjena pohyblivost zejména v oblasti kyčelní oblasti a hýždí. Z lehu zvedáme (obr. 12) pánev a celá záda až po lopatky do výšky (obr. 13) a simulujeme pomocí dolních končetin nasazování techniky trianglu (obr. 14). Trianglu se budu věnovat dále jako samostatné technice škrcení.



8.3.5. Sprawl „Sprol“

Slouží jako základní způsob obrany proti útoku soupeře na dolní končetiny. Nejvíce je využíván proti one nebo double leg takedownu. Lze jej aplikovat i při jakékoliv jiné přímé konfrontaci soupeře na nohy. Při správném provedení končíme hrudníkem na soupeřových zádech a získáváme tak výhodu s možností okamžitého útoku na soupeřův krk. Velmi důležitou roli hraje načasování. Pokud soupeř zaútočí na dolní končetiny, v první fázi se chytáme pomocí rukou o protivníkovu záda či hlavu a jeho pohyb zpomalujeme vlastní vahou hrudníku (obr. 15,16), který na něj přitlačíme. Druhá část spočívá v rychlém úhybu obou nohou (obr. 17) ve směru prováděného útoku a to tak aby na ně soupeř po správném provedení neměl možnost dosáhnout (obr. 18). Z této pozice je také možné okamžitě přecházet do soupeřových zad či jiné výhodné pozice.



8.3.6. Zápasnické technické postavení

Tak jako mnoho jiných sportů má i grappling své specifické „vylepšení“ klasických úkonu, ať se jedná o zápasnický postoj nebo o technické postavení ze sedu. Postavení musí být přizpůsobeno na průběh boje, proto musí co nejméně oslabovat zápasníka a potlačovat soupeřovu možnost útoku. Technické postavení ze sedu provedeme opřením jedné paže vedle těla (obr. 19). Pokud jsme opřeni o pravou ruku, zvedáme se do širokého dřepu rozkročného a podsuneme pravou nohu pod opírající se rukou. Jsme tedy v dřepu a pravá ruka se nachází uprostřed mezi našimi stehny (obr. 20). Levá ruka je zvednuta před obličej a chrání nás před případným útokem (obr. 21). Následně je možné z této pozice dřepu možné velmi jednoduchého vzpřímení (obr. 22).



8.4. Závěrečná část tréninkové jednotky- Sparring

Posledních třicet minut tedy poslední třetina tréninku je věnována sparringu. Cvičenci podstupují z pravidla šest pětiminutových kol s minutovou až minutu a půl dlouhou pauzou po každém kole. Není nutné dodržovat váhové kategorie, pro technicky méně zdatného zápasníka může být velmi přínosné zápasit s technicky vyspělejší soupeřem. Pro tělesně silnější jedince může mít přínos zápasení s menším, slabším ale technicky zdatnějším zápasníkem. Je tedy velmi dobrou volbou rozdělit cvičence tak aby každé kolo měl každý zápasník jiného soupeře, v nejlepším případě aby každý zápasil s každým. Začátky boje lze modifikovat dle vlastního uvážení. Je možné začínat v určité pozici nebo s určitou nasazenou technikou, nejčastější volbou bývá začátek v kleče

(velmi často z důvodu bezpečnosti při nedostatku místa v tělocvičně). Na závěr tréninku mohou být zařazena posilovací cvičení. Někteří cvičí s vlastní vahou, jiní dávají přednost cvikům na strojích či s činkami.

9. Průpravné techniky se soupeřem

Nedílnou součástí nácviku a průpravy boje jsou nácviky se soupeřem. Pomocí těchto technik se zlepšuje jak fyzická kondice zápasníků, tak i motorika a uvědomělost provádění. Některé nácviky slouží spíše k rozvoji stability a simulace boje, jiné slouží k samotné přípravě nasazování. Většinou se jedná o opakované provádění určité techniky na soupeři po určitý časový interval. Tento způsob slouží k správnému provádění a takzvanému „zafixování“ nebo „zautomatizování“ jednotlivých úkonů. Využívá se v nácviku všech technik, nové techniky je nutné stále a stále opakovat. Nejčastěji bývá využíván u technik méně složitých, jako jsou například kimury, armbary nebo triangly. Průprava těchto technik bývá také často zařazována na začátek tréninku jakožto protahovací či zahřívací cvičení. Dalším důvodem je jejich obtížnost, která je poměrně malá, avšak jejich využitelnost je obrovská. Těmto jednotlivým zámkům se budu věnovat samostatně, v další části bakalářské práce. Možná je také průprava hodů a takedownů. Způsob je stále stejný, opakované provádění sloužící k zapamatování porazů.

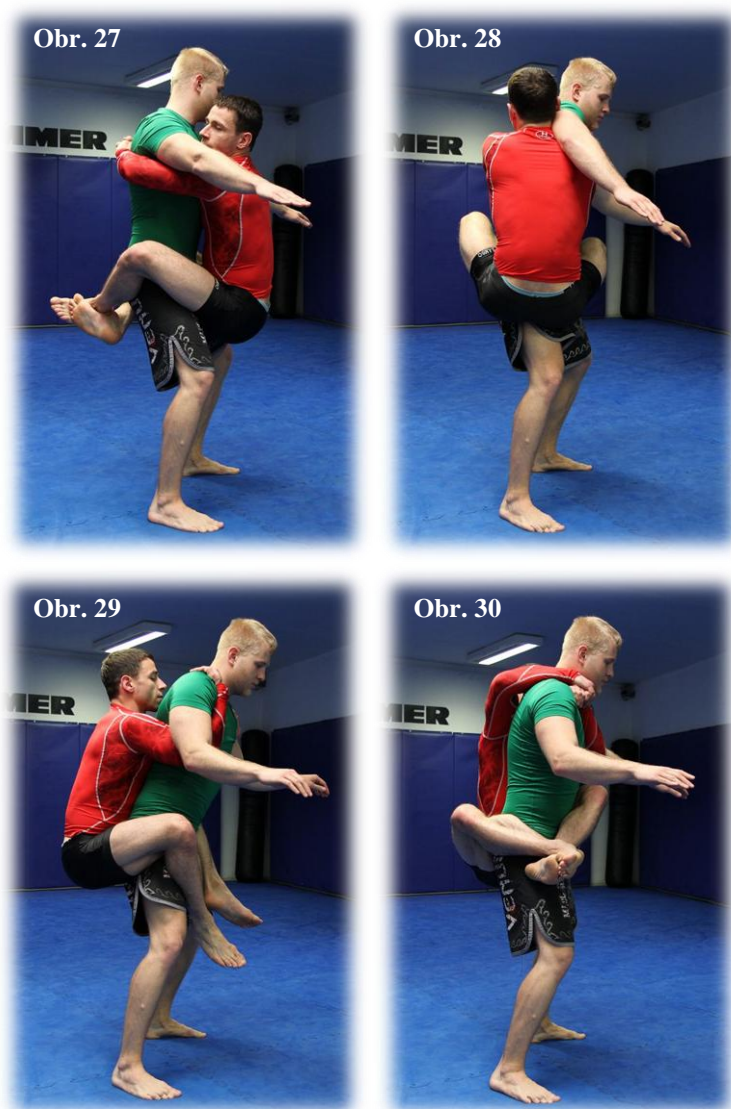
9.1. „Pasovačka“

Jedná se o velmi oblíbenou techniku v úpolových sportech podobnou klinči. Přípravuje zápasníky na první kontakt se soupeřem a slouží k navození pocitu zápasu. Do této pozice se sportovci velmi často dostávají v samotných zápasech. V Pasovačce si oba zápasníci vzájemně na střídačku nasazují underhooky, společně se střídavým měněním nohou (obr. 23,24). Pokud nasazuje underhook levá ruka, zároveň jde do popředí i levá noha a naopak. Jestliže nasazují underhook levou rukou na soupeřovu pravou, soupeř zároveň nasazuje underhook levou rukou na mou pravou (obr. 25,26)



9.2., „Oblézání“ stojícího soupeře

Jeden z cvičenců se postaví do co nejstabilnější polohy ve stoji rozkročném a upaží (obr. 27). Druhý cvičenec vlezle prvnímu na záda a pomocí libovolného využití pohybů se snaží obtáčet celým tělem kolem trupu stojícího (obr. 28,29,30). Tento způsob perfektně rozvíjí stabilitu, práci s váhou vlastního těla a v neposlední řadě také variabilitu pohybů využitelných v rozsahu celého těla soupeře.



9.3., Vytahování“ soupeře (narušení stability)

Tato příprava slouží pro narušení stability soupeře a připravení na hod nebo takedown. Soupeře můžeme vytahovat za ruce, ramena, nohy či boky. Každá naše vnější síla na soupeřovo tělo musí být řádně zpracována a neutralizována aby nedošlo ke ztrátě stability. Díky tomu můžeme soupeře mást nebo odvádět jeho pozornost od promyšleného útoku. Pokud ztratí stabilitu, můžeme soupeři znemožnit pohyb nohou, uchytit ho za bok nebo se přesunout za jeho záda. Z těchto pozic již můžeme provádět hody či strhy. Základní přípravou v postoji je chycení soupeřova zápěstí (pravou za pravou, či levou za levou) (obr. 31) a pomocí druhé ruky uchopení za soupeřův triceps

(obr. 32). Tahem přitáhneme jeho tělo blíže k našemu, tím ho také donutíme k přiblížení dolních končetin (obr. 33), které můžou být okamžitě vybrána pro náš útok (obr. 34).



9.4. Nácviik technik

Tato část tréninkové jednotky trvá celou druhou třetinu tréninku. Trenér vysvětlí a předvede techniku, zmíní její využití v boji, složitost, funkčnost a účinnost, i s ohledem na somatotyp soupeře. Každou techniku předvede opakovaně. Poté se cvičenci ve dvojicích rozmístí po tatami a pokouší se o zvládnutí dané techniky. Trenér cvičence obchází a napomáhá správnému provedení. Po celou dobu této části se nacvičují techniky. Obvykle se zvládnou probrat čtyři až osm technik během jednoho tréninku. Toto množství je velmi závislé na složitosti technik a na technické úrovni zápasníků.

10. Základní pozice

Tak jako v jiných úpolových sportech, i grappling zahrnuje celou řadu možných pozic při souboji, a to jak v lehu sedu či postoji. V této části se budu věnovat alespoň několika základním z celé škály možných pozic. Jelikož je grappling kombinací téměř všech úpolových sportů výběr z možných technik je obrovský.

10.1. Guard

Guard je nejzákladnější pozice na zemi, do které je možné se dostat. Jeden zápasník leží zády na zemi s nohama kolem pasu soupeře, za zády spojené v oblasti nártů (obr. 35,36). Druhý zápasník sedí na kolenou, holeních a nártech a je možné ho dle potřeby modifikovat. V této pozici se nedá přímo určit, který z obou zápasníků má výhodu. Někomu více vyhovuje pozice dole a naopak. Pro pozici dole jsou typické spíše útočné techniky, z dolní pozice můžeme nasazovat zámky na ruce, ramena nebo hlavu (příkladem je ambar nebo triangel). Oproti tomu pro pozici nahoře bývá typický přechod guardu do více dominantní pozice. Pokud se zápasníkovi v horní pozici povede dostat z jeho pozice, mluvíme zde o takzvané „přechodu guardu“. Druhů guardu existuje celá řada, těch základních je okolo devíti ale existují i další méně známé, ten nejvyužívanější a po klasickém guardu nejvíce používaný je halg guard, který spočívá v uzavření pouze jedné nohy mezi nohy soupeře. Můžeme dále zmínit open guard, butterfly guard, x-guard nebo spider guard. Liší se od sebe většinou v polohách nohou a trupu jednoho či druhého zápasníka.

Obr. 35



Obr. 36



10.2. Mount „Vítězná“

Mount nebo také slangově „Vítězná pozice“ je pozice kde jeden ze zápasníků má naprosto dominantní postavení vůči svému soupeři. Jeden ze sportovců se nachází na zádech, druhý sedí na jeho hrudníku otočený čelem k němu (obr. 37,38). Tato pozice je velkou výhodou pro soupeře nahoře. Pokud by se jednalo o bojové sporty s údery, má útočník volný prostor pro údery popřípadě lokty a to přímo do oblasti hlavy soupeře, zatímco soupeř má v této pozici jen velmi malou šanci na obranu. Pro úpoly je tato pozice také velmi výhodná, pokud se nacházíme na hoře, máme možnost nasazování celé řady zámků (armbar, kimura, amerikana), nebo přecházet do jiné námi oblíbenější pozice. Nejdůležitější následní krok pro ležícího je co nejrychlejší přechod z této pozice do jiné.

Obr. 37



Obr. 38



10.3. Back Mount „Záda“

Také znám jako Rear Mount. Jedná se o další dominantní ne-li nejdominantnější pozici. Dominující zápasník sedí za zády svého oponenta, nohy má kolem jeho pasu a ruce pod rameny nebo pod krkem (obr. 39). Z této pozice může oponenta velmi snadno ovládat. Díky této pozici je velmi snadné nasazení škrcení (nejčastěji chokehold znám jako anakonda). Poloha nohou může být také různá, tou první jsou takzvané „háčky“ kdy se pomocí nohou blokuji obě nohy soupeře. Další možností je spojení nohou na podbřišku, pokud se nám nedaří nasazení háčků, nebo spojení nohou pouze kolem jedné nohy soupeře. Pomocí nohou je také snadné provádět techniky, například body trianl. Ten funguje obdobně jako trianl pro škrcení ale zde je nasazen kolem pasu a drtí spodní žebra soupeře. Pokud se jeden ze zápasníků nachází v této pozici je jen velmi obtížné se z této velmi dominantní pozice soupeře dostat.

Obr. 39



10.4. Side control „Téčko“

Občasně pojmenováván také jako Cross Mount. Je další dominantní pozicí, horní zápasník leží hrudníkem kolmo na hrudníku soupeře, jeho nohy jsou zcela volné, díky tomu může velmi dobře soupeře kontrolovat přitlačeného na podložce (obr. 40,41). Díky volným nohám, a položenému hrudníku má zápasník velmi stabilní polohu proti případnému sweepu. Z horní polohy je opět velké množství prostoru pro nasazení submission technik, a to nejčastěji zámky na ruce (kimura, amerikana). Horní zápasník má možnost přecházet do dalších pozic pokud je to pro jeho styl boje výhodné. Ležící zápasník má několik možností jak z téčka uniknout. Jelikož má soupeř volné nohy, právě ony bývají častým cílem a jsou stahovány k tělu ležícího. Další možnosti jsou sweepty, kdy se soupeři snažíme zablokovat celou jednu polovinu těla, paži i dolní končetinu a pomocí mostu se snažíme soupeře otočit. Neposlední ze základních možností je vytvoření místa mezi hrudníky, a vsunutí vlastního kolene, díky kterému získáme distanc od soupeře a lepší bojovou pozici.

Obr. 40



Obr. 41



10.5. Nort-south „69“

V této pozici se jeden ze zápasníků nachází v pozici na zádech a druhý zápasník leží na něm otočen o sto osmdesát stupňů, obvykle má svojí hlavu či hrudník na hrudníku soupeře (obr. 42). Pozice nahoře je tou dominantní a lze z ní velmi snadno útočit, škrcením nebo zámky. Dominující má také možnost se přesunout do jiné pozice, například do side controlu nebo mountu. Zápasník nacházející se dole se snaží z této pozice dostat co nejrychleji je to možné. Pokouší se z boku zaháčekovat nohy soupeře nebo vtlačit svá kolena pod soupeře, únikových možností je celá řada ale tyto dvě jsou základní používanou obranou.



10.6. Turtle position „Želva“

Další velmi používanou pozicí je pozice želva. Nejedná se o dominantní pozici, výhodu má spíše soupeř. Tato pozice spočívá v kleku na podložce a opření o předloktí, lokty jsou přitaženy ke kolenům (obr. 43,44) aby se do prostoru mezi nimi nedostal útočník rukou či nohou a nenarušil tak soudržnost pozice. Je možné hlavu vsunout mezi obě ruce a chránit jí tak před případnými údery a kopy. Do této pozice je možné se dostat například po nepovedeném útoku na nohy (například double leg takedown) kdy nás soupeř odsproluje a stlačí hrudníkem k zemi. Pokud se nacházíme v želvě, jedná se většinou o čistě defenzivní pozici, a co možná nejrychleji se snažíme dostat do jiné lepší pozice. Pokud se nacházíme v želvě, soupeř má nespočet možností, může se snažit utočit na naše ruce, nohy nebo krk. Pokud se do želvy dostane, nebude pro něj příliš složité nás obracet, převalovat, nasazovat techniky páčení a škrcení. Z hlediska postupu boje je tato pozice spíše krokem vzad a příliš mnoho výhod nám nepřinese. Výhodou může být získání času nebo slouží jako nejrychlejší celková obrana po nepovedeném

provedení takedownu či hodů. Poslouží i v případě že jsme soupeřem hození či poraženi a nemáme v daný okamžik jinou možnost jak se dostat do stabilní a smysluplné pozice.



Obr. 43



Obr. 44

11. Základní techniky škrcení

Nedílnou součástí grapplingu jsou techniky škrcení soupeře. Technika škrcení je v podstatě tlak na soupeřův krk, jehož důsledek soupeře donutí vzdát se (poklepaním rukou na zem či soupeřovo tělo). Rozsah dovolených technických činností je vymezen pravidly. Můžeme (dle judo pravidel) dělit škrcení do tří základních skupiny. V první působí tlak přes hrtan na průdušnici, ve druhé na krkavici a vnitřní hrdebnici, ve třetí působí komplexně. Na výsledném efektu škrcení se vedle těchto orgánů významně podílí i nervový systém. Škrcení lze využít jak při boji na zemi, tak při boji v postoji. Pro okamžitý účinek je jeho využití velmi nebezpečné. (Vele, 1998)

11.1. Arm triangle choke

Dalším možným názvem je název Side Choke nebo slangově „škrcení přes ruku“. Toto základní škrcení jako ostatní zabraňuje přítoku krve do mozku nebo omezení příjmu kyslíku. Specifickou vlastností této techniky je škrcení, které si soupeř nasadí s naší pomocí sám a to jeho vlastním ramenem a rukou. Soupeře neškrtíme vlastním tělem nebo částí těla, ale pouze tlakem donutíme dotyčného škrtit sebe sama. Soupeřova ruka je natažena křížem (obr. 45) přes jeho vlastní krk za pomoci zvednutého ramena (obr. 46). Za soupeřovým krkem spojíme ruce a svou vlastní hlavu zaklesne pod rameno (obr. 47). Celým tělem a hlavou, tlačíme proti soupeřově ruce a tím provádíme škrcení.



11.2. Anaconda choke „Anakonda“, Chokehold

Jedná se většinou o škrcení prováděné z Back Mountu (ze zad) popřípadě ze stoje či kleku soupeře (obr. 48). Paže se vsune pod krk až do míst podpaží (obr. 49), dlaní se chytne vlastní druhé ruky za biceps. Ruka chycená za biceps je ohnuta v lokti a dlaní opřena o soupeřovo temeno a blokuje hlavu (obr. 50). Jako vylepšení nebo spíše předcházení možnému zranění je opření vlastní hlavy o ruku na soupeřově temeni, pokud by tvrdě škulbl hlavou vzad je možné zranění brady nebo nosu, popřípadě vyražení zubů. Tlak provádíme přitahováním rukou k hrudníku a ramena tlačíme vzad. Ruka položená na temeni má pouze stabilizační účinek s minimálním tlakem na temeno. Je potřeba zmínit velmi podobnou techniku zvanou Chokehold. Tato technika nepřináší tak velkou kontrolu a tlak na soupeře jako zmiňovaná anakonda ale přesto je velmi využívaná a to hlavně v sebeobránných systémech. Rozdíl spočívá v držení druhé ruky, které se nechytáme za biceps, ani nepokládáme na temeno hlavy, ale pouze spojíme obě ruce dlaněmi za ramene soupeřem a přitáhneme loket k tělu. Pro boj méně používané škrcení vhodné však v případě velmi dobře brání využití a zapojení ruky druhé.



11.3. Guillotine choke „Gilotina“

Gilotina je technika škrcení uplatňována ze směru před soupeřem. Je možné jí použít dvěma způsoby a to buď jako bránění příchodu kyslíku do plic, nebo jako zamezení přívodu krve do mozku. Provedení spočívá v uchycení soupeře kolem krku, v počátku nasazování za použití jedné ruky (obr. 51). Soupeřova hlava směřuje směrem do podpaží (obr. 52), ruka dosedá předloktím na průdušnici a obě ruce jsou semknuté (obr. 53,54). Tlak působí směrem vzhůru, je tedy možné soupeře vyzvednout do vzduchu a tlak na krk tak zesílit. Tuto techniku je možné nasadit jak z postoje, tak i během souboje na zemi. Jedná-li se o zápas na zemi je důležitou součástí kontrola soupeře. Nejlepší způsob jak udržet soupeře v požadované pozici je blokováním jeho boků a nasazením close guardu. Pokud se nám povede dostat do této pozice, pomocí nohou můžeme zvětšit tlak na krk, další výhodou je jen velmi malá možnost soupeřova úniku. Gilotina jako taková je velmi účinná a její účinnost přichází během několika vteřin.



11.4. Triangle choke “Triangl“

Jedná se o jednu z nejučinnějších a nejoblíbenějších technik škrcení na zemi. Původně pochází z juda ale její využívání v grapplingu a v dalších smíšených bojových sportech je obrovská, obzvláště pak v BJJ a MMA kde patří do škály učených technik každého zápasníka. Počáteční pozice je klasický guard (obr. 55), pro provedení techniky je potřeba mít jednu nohu pod soupeřovou rukou a druhou na rameni ruky druhé (obr. 56). Soupeř se bude tomuto zákroku jistě bránit, z tohoto důvodu je načasování velmi důležitou součástí správného provedení (lze využít vlastní rukou ke kontrole soupeřových). Pokud se nám nohu povedlo provléct (obr. 57), je třeba nohy spojit. Noha nacházející se nad soupeřovou rukou zaklesne do podkolení jamky nohy druhé a vytvoří tak trojúhelníkový tvar (obr. 58). Poslední částí je přitážení soupeřovy ruky (ruka nacházející se na straně nohy, která je na rameni.) křížem přes tělo. Přitaženou ruku opřeme o vlastní podbřišek a pomocí obou rukou přitahujeme hlavu k našemu tělu, nohy svírají prostor (obr. 59). Triangl je možné nasadit i z postoje takzvaný „Flying Tringle“, jedná se o jednu z těžších technik, ale její překvapující účinky jsou značné.



11.5. Brabo „D’Arce choke“

Brabo choke znám také pod názvem D’Arce choke je velmi podobnou technikou samotné Anakondě. Tato technika se nasazuje převážně na soupeře v želvě (obr. 60). Nenasazujeme ze zad jako je to u Anakondy ale naopak je prováděna zepředu či z boku. Pokud sedíme u soupeřova pravého boku, pravou ruku vsuneme pod podpaždí jeho ruky křížem přes jeho krk (obr. 61). Na konci krku chytáme svou levou za biceps. Ruka poskytující škrtící ruce oporu je opřena dlaní o soupeřova záda a brání případnému přetočení (stejně uchopení jako u anakondy) (obr. 62). Pokud bychom chtěli soupeře dostat pod větší kontrolu, nebo by technika neměla požadovaných účinků, je možné soupeře přetočit na bok. Po přetočení se vlastním tělem točíme k tělu soupeře jako

bychom se chtěli dostat do mountu, vlastní nohy tedy přibližujeme k nohám soupeřovým směrem vpřed přes hrudník.



12. Základní techniky páčení (horní i dolní končetiny)

Páčení je technická činnost, při níž uvedeme některou skloubenou část těla do nepřiměřené polohy. Dle způsobu provádění můžeme rozlišit páčení do tří skupin. V první skupině působí síla přímo ve směru prstů páčené paže proti pohybu kloubu. V druhé skupině působí síla na kloub při rotaci paže dovnitř (za palcovou hranou ruky), ve třetí skupině opačně (za malíkovou hranou ruky). Technika páčení má neobyčejně široké uplatnění. Umožňuje útok jak v boji na zemi, tak v boji v postoji. K dosažení úspěchu stačí zlomek času, neboť vlastní provedení chvatu je velice rychlé a účinek při dokonalé technice okamžitý. (Vele, 1998)

12.1. Kneebar

Kneebar je technika nasazována na koleno, znám také pod názvem Legbar. Postup je podobný armbaru, s rozdílem páčení dolní končetiny. V počátku je úchyt v oblasti kotníku (obr. 63), vnitřní noha provádějícího je mezi nohami soupeře. Vnitřní končetina překračuje oponentovo tělo a páčená se dostává do oblasti rozkroku útočníka (obr. 64). Následuje leh na bok s pevným uchopením nohy v oblasti podkolení a přitah k tělu (obr. 65). Prohnutím v kyčlích donutí k narovnání nohy a zároveň se dostane do hyperextenze v kolením kloubu (obr. 66). Toto páčení nohy je základní technikou, lze jej snadno modifikovat a využívat z různých pozic. Základní změnou je vtažení soupeřovy nohy do podpaží a provádění hyperextenze horní polovinou těla. Při tomto provedení je mnohem obtížnější pro soupeře uniknout, aniž by došlo k porušení vazů či svalů.



12.2. Toe Hold

Pro provedení této techniky je zapotřebí využití obou rukou na soupeřův kotník, ten je dále uveden do hyperextenze nebo hyperrotace. Správně tuto techniku nasazujeme uchycení špičky nohy za prsty pomocí jedné ruky (obr. 67), zatímco druhá ruka jde pod nohou po Achillově patě až na zápěstí ruky druhé (obr. 68). Následný záběr první ruky uvádí prsty a přední část nohy do rotace, zatímco druhá ruka oblasti kotníku rotaci brání, tím dochází k tlaku a pnutí šlach (obr. 69). Při provádění je nutná kontrola soupeřova pohybu a to vlastním tělem popřípadě dolními končetinami. Jedná se o techniku, která bývá na závodech začátečníků velmi často zakazována, jen nepatrné přetažení má za následek trvalé zranění šlach v oblasti kotníku a achillovy paty.



12.3. Heel hook „Patovka“

Heel hook je další technikou patřící do skupiny leg locků. Postihuje několik kloubních spojení zároveň a je aplikována kroucením nohy mediálně nebo laterálně. Torzní síla resp. síla v krutu na kotník je tak velká že následně převede točivý moment až ke koleni. Následně byl v mnoha bojových sportech zakázán jak v BJJ tak i v Sambu. V MMA je heel hook stále povolenou technikou. Jak tomu bývá zvykem lze provedení

učinit několika způsoby. Tím prvním a neklasičtějším způsobem je uchycení soupeřovi nohy (obr. 70,71,72) mezi obě vlastní, a následného stlačení koleny. Část nohy od kotníku k prstům je vsunuta pod soupeřovým podpažím (na stejné straně nohy) (obr. 73). Kontrola nohou slouží k znemožnění soupeřova pohybu. Oblast kotníků je z obou stran obepnuta předloktími rukou (palcová hrana), které jsou za kotníkem spojeny (obr. 74). Celým soupeřovým tělem je generován pohyb kroucení, čímž se vytváří silný mediální točivý moment na kotníku. Lze také umístit spodní část nohy křížem do druhého podpaží, vzniká tak reverzní heel hook. Jedná se o další velmi nebezpečnou techniku s vysokou mírou poškození, zejména v oblasti vazů v koleni a kotníku.



12.4. Armbar

Tato technika je v praxi zápasu jednou z nejoblíbenějších a zároveň tou nejúspěšnější. Lze jí nasadit takřka ve všech možných pozicích boje. Pro zjednodušení popisu nasazování armbaru zvolíme jako výchozí pozici guard (obr. 75). Tuto techniku provádí zápasník z pozice dole. Z počátku držíme soupeřovi ruce za zápěstí, chceme-li nasazovat techniku na pravou ruku, naší levou rukou se přidržíme za nohu soupeře (obr. 76). Držení nám dopomáhá k otočení o devadesát stupňů (obr. 77). Vnější noha jde přes hlavu (brání před únikem), pravá poté přes hrudník a zároveň pod rukou. Soupeře tlakem nohou přetočíme na bok a následně na záda. Dbáme na to, aby se hýždě dostali co nejblíže k rameni protivníka, jinak nasazená technika nebude mít účinek (obr. 78). Ruku uchopíme palcem vzhůru, stlačíme kolena k sobě a díky prohnutím v zádech páčíme (obr. 79). Další často využívanou pozicí pro nasazení armbaru je mount.



12.5. Americana

Amerikána má hned několik používaných názvů jako bent armlock, painbrush nebo figure-four armlock. Jedná se o zámek, který izolovaně způsobí flexi v rameni, lokti, a v menší míře i v zápěstí soupeře. Tato technika je zasazena do pohybu útočníka, útočí-li na pravou ruku, využívá k tomu v počátku svou vlastní pravou ruku (obr. 80). Nasazování je většinou prováděno z mountu nebo z side mountu. Pravou rukou chytíme soupeřovu pravou ruku za zápěstí a přitlačíme jí k zemi, důležité je aby ruka byla ohnuta v lokti a tvořila tak pravý úhel (obr. 81). Loket naší ruky blokuje hlavu a soupeřova ruka ukazuje směrem vzhůru. Levá ruka je vsunuta pod bicepsem a chycena za zápěstí druhé ruky (obr. 82). Samotné páčení provádíme zvedáním soupeřova loktu, zápěstí zůstává stále na podložce, zvedá se pouze loket (soupeřovo rameno je přitlačeno k zemi) (obr. 84). Čím níže je loket stažen k tělu v ose těla, tím je nutný rozsah pro páku menší. Vytváříme tak opozici vůči kloubům, způsobujeme tak flexe v rameni a lokti. Technika je ve tvaru čísla čtyři proto název figure- four armlock. Tuto techniku lze provádět i z několika dalších pozic jako například „Téčko“.



12.6. Kimura

Pod tímto názvem známá hlavně v BJJ. Kimura se od americaky liší pouze jedinou věcí a tou je směr ukazování páčené ruky. Ruka je opět přitlačena na podložku za zápěstí ale ukazuje směrem dolů (obr. 85), ohnutí v loktu je pro správné provedení také nezbytné (obr. 86). Druhá ruka je podvlečena pod bicepsem soupeře a chycena za zápěstí ruky přidržující soupeřovu (obr. 87). Směrem k hlavě v ose těla zmenšujeme nutný rozsah páčení a ruku zvedáme v lokti vzhůru (obr. 88). Tlak je vyvíjen na ramenní kloub a to v závislosti na úhlu paže, dále pak na kloub loketní. Proti úniku soupeře blokujeme jeho tělo vlastním ramenem a hrudníkem, pokud se soupeři podaří například posadit, je možné tuto techniku dokončit i za tělem soupeře. Nasazovat lze toto páčení jak z mountu nebo side mountu. Velmi používanou pozicí pro kimuru je guardu a to jako zápasník ležící na zádech. Pokud se soupeř opře rukou o podložku lze na tuto ruku velmi rychle zaútočit stejným provedením techniky.



13. Základní Takedowny a hody

Takedown je technikou která útočí na stabilitu soupeře a snaží se ho dostat na zem, pokud je to možné tak, aby útočící zápasník skončil na svém soupeři, nikoliv opačně. Odlišení takedownů od hodů je velmi jednoduché, takedowny se snaží pohybem vpřed a útokem na dolní končetiny soupeře porazit, proto zde hraje velkou roli kinetická energie. Po provedeném takedownu se oba zápasníci dostávají na zem. Hody z velké části využívají rotačního pohybu, při dokončení hodu se pouze jeden ze sportovců nachází na zemi, zatímco jeho soupeř zůstává ve vzpřímené poloze. Jelikož je grappling složen z obrovského množství bojových stylů jsou techniky hodů značně rozmanité a je možné využívat skoro všechny známé hody a takedowny ze všech bojových umění. Pokud se zápasník dříve věnoval například judu, bude z velké části využívat judistické hody ve svůj prospěch. Judo jako bojový sport obsahuje obrovské množství hodů a takedownů, proto v grapplingu velká většina hodů pochází právě odsud.

13.1. Single leg takedown

Velmi často označován také jako One leg takedown. Jedná se o takedown útočící pouze na jednu soupeřovu dolní končetinu. Nedílnou součástí je přesné načasování, důležité je se soupeřem pracovat, vyčkat na chvilkovou nepozornost nebo na proměnění nohou v postoji (obr. 89). Pokud se nám povede získat jedna noha soupeře, uchopíme ji v místě kolene pomocí obou rukou v oblasti loktů (obr. 90). Tento hluboký úchop zamezí soupeřovu možnému úniku (využívá se i držení v části od kolene dolů, nebo místo oblasti loktů lze využít předloktí a dlaně). Nohu zvedáme mírně do vzduchu, dokud se spodní část nohy nenachází mezi našimi stehny. Hlava je schovaná mezi nohama soupeře a je opřena o stehno, nikoliv vně nohy z důvodů možného útoku na ní (obr. 91). Následuje mírné zatlačení směrem k zemi, které vede soupeře k pokrčení stojné nohy, poté následuje okamžitý kruhový úkrok stranou s prudkým tlačení ramene do držené nohy. Pokud tedy držíme pravou nohu, tlačíme levým ramenem do nohy a pravou nohou jdeme do oblouku, zatím co levá noha je stále na stejném místě (obr. 92). Tento úkrok je velmi podobný boxerskému Side stepu (obr. 93). Zmiňovaná technika je velmi účinná z možnosti velké škály modifikovatelnosti. Například pokud soupeř má svou stojnou nohu velmi blízko druhé, můžeme bočním útokem sebrat obě

nohy a soupeře porazit (princip double leg takedownu). One leg takedown není nutné provádět pouze zmíněným úkrokem, možností je celá řada. Využívanou možností je vytažení nohy pomocí obou rukou až do výšky ramen a následného tlačení do soupeře doplněné o podražení nebo podkopnutí nohy druhé. Možností držení a házení je opravdu celá řada. Nejlepší obranou proto této technice je sprol.



13.2. Double leg takedown

Double leg je obdobou One leg takedownu, jak už název napovídá, nejedná se o útok na jednu nohu, nýbrž na dvě (obr. 94). Provedení dané techniky je velmi jednoduché, po chycení nohou v oblasti podkoleních jamek (obr. 95) silně zatlačíme do soupeře s protipohybem končetin vůči směru tlačení (obr.96). V poslední fázi provádění máme

možnost několika různých úprav, tou první je silné tlačení ramenem a hlavou do soupeřova podbřišku a současným podtrhem nohou opačným směrem (obr. 97, 98). Další možností je vyzvednutí celého těla do vzduchu (tah probíhá pomocí nohou, ne zad) s následným přetočením soupeře do boku a prudkým hodem na zem je možné soupeře složit. Pokud je takedown proveden špatně nebo při nesprávném načasování, hrozí odpověď na útok spolem, single leg takedownem, úhybem či nasazením gilotiny.



13.3. Leg trip „Háček“

Pojmenováván také jako Leg sweep nebo v českém slangu takzvaný „Háček“. Útočíme na nohu, která je vysunuta vpřed (obr. 99, 100). Velmi výhodné je v tuto chvíli využít vytažení soupeře, které donutí, jeho zadní nohu předsunou výrazně vpřed a tím nám napomáhá k lehčímu provedení. Naše zadní noha je vsunuta mezi nohy soupeře, položena o koleno na podložce a pokrčena za patu pro její blokování (obr. 101). Horní část těla je opřena o soupeřovo stehno, ruce jsou v oblasti podkoleních jamek. Tlakem těla do soupeře ztrácí stabilitu (obr. 102) a z díky blokové patě padá k zemi (obr. 103). Leg trip je velmi jednoduchou technikou zato velmi účinnou.



13.4. O goshi „Záhlavák“

Tento hod pochází z juda, ale v grapplerské komunitě se stal velmi oblíbenou technikou s názvem „Záhlavák“. Mluvíme o hodu prováděný pomocí boků. Zápasníci stojí proti sobě (obr. 104), útočník dává svou zadní nohu (pro představu pravá) k soupeřově zadní noze (pravá) (obr. 105). Zároveň vsune svou ruku do podpaží soupeře (undehook) nebo se chytí kolem krku. Poté je pravý bok vysunut mimo osu těla soupeře a za pomoci ruky a boků je soupeř „navalen“ na záda (obr. 106, 107), při následném tlaku je soupeř prudce hozen (obr. 108). Soupeře je možné buď hodit a sám zůstat v postoji, nebo po provedení hodu pokračovat se soupeřem na zem, to může být prospěšné v dalším pokračování souboje pro získání dominantní pozice bez ztráty kontroly.



13.5. Fireman's carry „Okénko“

Fireman's carry je velmi podobnou technikou judistickému Kata guma v zápasnické slangu znám také jako „Okénko“. Tato technika původně vznikla v hasičských zborech a sloužila pro zachraňování lidí z hořících domů, využívána byla z důvodu nesení osoby na zádech a současné možnosti využití obou rukou. V dnešní době, je tento způsob využíván ve wrestlingu a dalších úpolových sportech v upravené verzi pro boj. Provedení nepatří k těm nejjednodušším technikám, ale není ani nijak složitě. Provádějící nasazuje soupeři overhook (stejná ruka na stejné straně), nebo chytá ruku pouze za triceps (obr.109). Pomocí tahu ruky vytáhne oponenta nad svou hlavu a mírně za sebe, zároveň si kleká mezi nohy soupeře, volná ruka zajíždí mezi nohy a chytá se kolem stehna (obr. 110, 111). Důležitou podmínkou pro správné provedení je provedení těchto tří úkonů současně nebo v jen velmi krátkém sledu. Tato technika má dvě základní možnosti sedu, tou první je klek na obě kolena mezi nohy soupeře, druhou je možnost sedu překážkového, ten bývá i nejčastěji využíván kdy jedna noha je mezi nohama soupeře zatím co druhá blokuje soupeřovu nohu a slouží jako překážka. Pokud se již nacházíme pod soupeřem, jednou rukou držíme soupeře za triceps, druhou ruku máme mezi jeho stehny, následuje „navalení“ (obr. 112) soupeře tahem rukou na vlastní záda. Dále už jen převrátíme soupeře přes záda směrem do boku a vpřed (obr. 113), nikoliv vzad aby soupeř neskončil za našimi zády a nezískal tak výhodnou pozici na opětování útoku.



Obr. 111



Obr. 112



Obr. 113



Závěr

Bakalářská práce se zabývala vznikem a vývojem bojového sportu v ČR včetně popisu a uvedení jeho základních technik. Měla popisný charakter a jejím cílem bylo přiblížit tento bojový sport širší veřejnosti, jelikož se jedná se o sport, který se v ČR teprve rozvíjí. Zároveň bylo cílem charakterizovat vývoj tohoto sportu a seznámit čtenáře se základními – typickými technikami užívanými v grapplingu. Na základě stanovených cílů a problémů práce jsme použili avizované metody (především rešerši dostupných literárních pramenů a dalších zkoumaných dat). K tvorbě této práce přispěly i mé osobní zkušenosti a především zkušenosti, rady a náměty mnou oslovených trenérů, kteří v této republice patří jednoznačně k těm nejlepším. Jejich sportovní úspěchy jakožto závodníků, trenérů a dlouhodobá činnost v tomto sportu byla velkým přínosem mému úsilí. V mé práci bylo shrnuto vše, co je důležité vědět o základech a vývoje tohoto sportu. Doporučil bych přečtení každému se zájmem o bojové sporty, nebo jako rozšíření osobních znalostí.

Seznam Literatury

1. Böhm, Zárýbnický. *Sto zápasnických let*. Praha: Svaz zápasu České Republiky, 1995.
2. Davídek, J. *Od Frištenského k Máchovi*. Praha: Olympia, 1979.
3. Douglas, J. *Helio Gracie on Brazilian Jujitsu*. Black Belt Magazine, 2010
4. Fojtík, Michalov. *Základní úpoly, úpolové sporty a umění I*. Pavel Pešek. 1. Vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita České Budějovice, 1996
5. Gould, Ch. *Sumo Through the Wrestlers' Eyes*: Amazo, 2011.
6. Gracie, Renzo, Royler. *Brazilian Jiu-Jitsu: Theory and Technique*. Invisible Cities Press, 2001
7. Jagchid, Hyer. *Mongolia's culture and society*, Boulder, Colo: Westview Press, 1979.
8. Kano, J. *Kodokan Judo*. Japan: Kodansha International, 1986.
9. Kráčmar, M. *Seminární práce- Historie zápasu*. Brno, 2006.
10. Krautz, P. *The Gripping History of Glima*, USA, 2000.
11. Lin, D. *Chan-Chiao Theory*. Atlata: Chen Kwan Book, 2008
12. Lukashev, M. *first published in Physical Culture and Sport magazine*. Russia, 1991.
13. Martell, W. *Greco-Roman Wrestling*. Human Kinetics, 1993
14. Myung, K. *Hapkido: Special Self-Protection technice*. Los Angeles, California 1993.
15. Novotný, Sebera, Hrazdira, Novotná. *Kapitoly Sportovní Medicíny*. Praha: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2003
16. Poliakoff, M. *Studies in Terminology of Greek Combat Sorts*, USA, 1982
17. Rödel, B. *Aikido - průvodce sportem*. Praha: Kopp 2006.
18. Stenudd, S. *Aikidó - mírumilovné bojovné umění*. Praha: Argo, 2008.
19. Straus, J. *Malá škola zápasu*. Plzeň: Institut tělovýchovného vzdělávání, 1992.
20. Stubbs, R. *Kniha Sportů*. Praha: Euromedia Group, 2009.
21. Talík, V. *Sport a tělovýchova v pohraničí*. Liberec, 1946
22. Vele, T. *Metoda nácviku juda pro začátečníky*. Plzeň: Katedra tělesné a sportovní výchovy, 2000

23. *Výuka tělesné výchovy se zaměřením na úpolové sporty*. Vyd. 1. Brno: Ústav tělesné výchovy v Brně, 1996.
24. Weinmann, W. *Lexikon bojových sportů*. Praha: Naše vojsko, 1997.

Internetové zdroje

1. About. *A History and Style Guide of Catch Wrestling*. Dostupné z <http://martialarts.about.com/od/styles/a/catchwrestling.htm>
2. Česká AikidoWiki. Dostupné z <http://www.aikido.cz/wiki/doku.php>
3. Český svaz Judo. *Vznik a vývoj Judo*. Dostupné z <http://www.czechjudo.cz>
4. Český svaz Sambo. Dostupné z <http://www.czech-sambo.cz/cs>
5. Grapplearts. *Submission Grappling vs. Classical Ju-Jitsu*. Dostupné z <http://www.grapplearts.com/Blog/2012/03/submission-grappling-vs-classical-ju-jitsu-when-cultures-and-concepts-collide>
6. Grappling [online]. [cit. 2013-4-20]. Wikipedia: The free Encyclopedia. Dostupné z <http://en.wikipedia.org/wiki/Grappling>
7. Hapkido Info. *Hapkido History, Hapkido Basic Principles*. Dostupné z http://www.hapkido-info.net/html/hapkido_info.com.html
8. International Brazilian Jiu-Jitsu Federation. *Jiu-Jitsu History*. Dostupné z
9. International Judo Federation. *History*. Dostupné z <http://www.ijf.org>
10. Judo [online]. [cit. 2013-4-5]. Wikipedia: The free Encyclopedia. Dostupné z <http://en.wikipedia.org/wiki/Judo>
11. Mejzlík, F. *Pankration – Řecký ultimátní zápas*. Noviny VM, 2011 Dostupny z <http://www.novinyvm.cz/2411-bojove-umeni-5dil-pankration-recky-ultimatni-zapas.html>
12. MMA Cage Fight. *Pravidla*. Dostupné z <http://www.aktin.cz/clanek/2137-grappling>
13. Mongolian wrestling [online]. [cit. 2013-4-10]. New World Encyclopedia. Dostupné http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Mongolian_wrestling
14. Mongolian wrestling [online]. [cit. 2013-4-10]. Wikipedia: The free Encyclopedia. Dostupné z http://en.wikipedia.org/wiki/Mongolian_wrestling

15. Official Combat Shuai-Chiao Web page. *History, Concepts, Merchandise*. Dostupné z <http://www.combatshuaichiao.com/main.html>
16. Official Website Systema Spetsnaz. *Systema. History*. Dostupné z <http://russianspetsnaz.com>
17. Portfolio Kanashkevich. *Kushti: Ancient Indian Wrestling on Soil*. Dostupné z <http://mitchellk.photoshelter.com/gallery/-/G0000k3xNDxZpbTY>
18. Sambo federace ČR. *Federace*. Dostupné z <http://www.sambo-federace.ic.cz>
19. Svaz zápasu ČR. *Dějiny zápasu řecko-římského*. Dostupné z <http://www.czech-wrestling.cz/www1/Zapas/htm/zapas.htm>
20. The web's best of wrestling. Dostupné z <http://www.wrestlingsbest.com>
21. Tiger Team, *Jiu- jitsu*. Dostupné z <http://www.jiu-jitsu-kickbox.cz/jiu-jitsu/>
22. Tony Cecchine's American Catch Wrestling. *About Catch*. Dostupný z <http://catchwrestle.com/aboutcatch>
23. International Brazilian Jiu-Jitsu Federation. *Jiu-Jitsu History*. Dostupné z <http://www.ibjjf.org/jjh.htm>
24. *Válečný Pankration*. Dostupný z [http://www.jujutsu.cz/clanky/valecny-pankration-\(cast-1-2\)](http://www.jujutsu.cz/clanky/valecny-pankration-(cast-1-2)) Zdroj: Arvanitis J. *Real world conflict resolution in the Spartan tradition of all-out combat – Battlefield Pankration*, Black Belt Magazine, 2011
25. Viking Glima Federation. *History*. Dostupné z <http://viking-glima.com>
26. Youtube. *Indian Wrestling - KUSHTI Documentary*. Dostupný z <http://www.youtube.com/watch?v=icxmX0AjX7Q>

Příloha č. 1

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

**Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce
před její obhajobou**

Závěrečná práce

Druh práce	
Název práce	
Autor práce	

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Jsem si vědom/a, že pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny dané práce lze pouze na své náklady a že úhrada nákladů za kopírování, resp. tisk jedné strany formátu A4 černobíle byla stanovena na 5 Kč.

V Praze dne

Jméno a příjmení žadatele	
Adresa trvalého bydliště	

podpis žadatele

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce

Evidenční list

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř.č.	Datum	Jméno a Příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				